255	6	Cerieral cartex	Cerebral cortex.
248	2	(అచ్చు సరిగాపడలేదు)	అలు,అలు ,ఎ
271	15	(,,)	గమనింపవచ్చు.
,,	16	(,,)	ఉంటాడు, తన
,,	17	(,,)	భగవంతుడు చెంత
281	17	Atonamic	Atonomic
283	10	Hungur	hunger
,,	12	Cartex	Cortex
,,	13	Centers	Centres.
287	చివరిలైను	Ancifilo	Encephalo
290	11	Cerebrl Cartex	Cerebrol Cortex
297	P.E.T. అంటే positron Emission Tomogram		
298	14	Inteligency	Intelligenc
305	9	Decipline	Discipline
307	13	,,	,,
317	చివరిలైను	ఉతేజిత	ఉత్తేజిత
324	18వ లైనులో	'యోగి ఈమెను సాధించి' అనే వాక్యానికి ముందు "విశ్వంజీకి ధ్యానంలో కనిపించి, 'విశ్వయోగీ" అని సంబోధించి పలికిన దిగంబరి ఎవరో కాదు సాక్షాత్తు ఈమే!" అనే వాక్యం చేర్చాలి. దీనిని గురించి విశేషాలు తెలుసుకోవాలను కొనేవాళ్ళు శ్రీవిద్యాసాగర శర్మగారు రచించిన విశ్వగురు చరిత్ర 104వ పేజీలో వివరాలు గ్రహించవచ్చు.	

ప్రథమ ముద్రణము
శ్రీముఖనామ సంవత్సరము
1993

YOUR JOURNEY INTO YOURSELF

UNIVERSAL YOGA

BY

POURANIKA RATNA

MAHA PURANA ANDHRIKARANACHENA

SREE MATTUPALLI SIVA SUBBARAYA GUPTA

KOTHAPET, GUNTUR-522 001. ☎ 23827

పుస్తకములు దొరకు ప్రదేశములు

శివా ఇంజనీరింగ్ కంపెనీ
స్టేషన్ రోడ్,
☎ 20827
గుంటూరు.

విశ్వమందిరం
కృష్ణనగర్
గుంటూరు.

యోగేశ్వరేశ్వరులున్నారు. యోగీశ్వరుడు అంటే యోగులలో ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరుడంటే యోగమునకే ఈశ్వరుడు. యోగేశ్వరేశ్వరుడంటే పరమాత్మయే.

చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్తకు యోగమన్న కడుప్రీతి. యోగమన్న ప్రాణమే. అతనికి ప్రాణము కన్న మిన్న యోగమే. కనుకనే దానిని గురించి తపించాడు, తాపత్రయ పడ్డాడు, పరిశోధించాడు, పరుగులు తీసాడు. విశ్వయోగి వద్దకు యోగమునకై ఆర్తితో వచ్చి ఆకాంక్షతో ఎంతో కాలం వేచి ఉన్నాడు. చివరకు తపస్సు ఫలించింది. సర్వవ్యాపకుడైన విశ్వాత్మ కరుణా కటాక్షములతో యోగమును అభ్యసించగలిగాడు. విజయము సాధించాడు. చక్కగా పలుకలేని నోరు మిక్కిలి చక్కగా పలుకుటయే గాక ఉపన్యాసమును ఈయగల సమర్థత పొందినది. కొన్ని సంవత్సరములుగా ఏ వస్తువును పట్టుకొనలేని చేయి, ఒక అక్షరమును కూడా రాయలేని చేయి 350 పేజీల వ్రాతప్రతిని, యోగగ్రంథముగా మలచి సమాజమునకు అందియ్యగలిగింది. ఇది అంతా విశ్వాత్మ కృప, విశ్వయోగ ఫలితము. అందుకనే తాను పొందిన లాభమును అర్హత కలవారందరూ పొందవలననెడి ఆకాంక్షతో విశ్వయోగ రహస్యములను సమాజ శ్రేయస్సుకై, ఆరోగ్యవంతమైన, శక్తివంతమైన మానవ శరీర నిర్మాణమునకై సమాజమునకు ఒసంగినాడు. ఈ గ్రంథమునకు సముచితమైన నామధేయమునే నిర్ణయించినాడు. ''నీలోకి నీ పయనం'' విశ్వయోగమంటే నీలోకి నీ పయనమే. ఉన్నది ఒక్కటే అది నీవే, అది నేనే. అన్ని నేనులు నేనైన నేను. ఈ గ్రంథ సమర్పణతో చిరంజీవి మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్త జన్మ చరితార్థమైనది, పునీతమైనది. వాని జననీ జనకులు ధన్యులైనారు. కుటుంబము దైవ కటాక్షమునకు పాత్రమైనది. యావత్తు వంశమే పావన గంగా నది యైనది. పితృ ఋణమును, ఋషి ఋణమును, దైవ ఋణమును తీర్చుకొని ఋణ విముక్తుడై గురువు అనుగ్రహానికి, దైవానుగ్రహానికి పాత్రుడై చిరంజీవి అయినాడు మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్త.

విశ్వయోగి విశ్వంజీ
విశ్వమందిరం, గుంటూరు.

చెందుటకు ఒక విధమైన సాధనను సూచించారు. అదియే కుండలినీ విద్య, యోగశాస్త్రము. ప్రాణికోటి అంతయు కుండలినీ శక్తిపై ఆధారపడి యున్నది. కుండలినీ శక్తివాయు వాహకం. దాని గమనాన్ని, క్రియాశక్తిని, సహజ శక్తిని గుర్తించటమే యోగానికి మూలమని కణాద మహర్షి ప్రవచించాడు.

ఆధునిక విజ్ఞానవేత్తలు కుండలినీ శక్తిని ఈ విధంగా నిర్వచించారు. ''కుండలినీ శక్తి అనగా AUTONAMUS NERVES SYSTEM యొక్క RANGEని WIDE చేయటం. ఇప్పుడు ప్రపంచంలో ఉన్న అనారోగ్యములన్నియు "PSYCHOSOMATIC". PROF. K.N. UDUPA మొదలగువారు కుండలినీ సాధనను రోగులతో చేయించి మంచి ఫలితములను పొందుచున్నారు.

ఈ సృష్టిలో ప్రతి బుద్ధి జీవి యొక్క ధ్యేయము సంఘపురోభివృద్ధిగా ఉండాలి. అందులకై గౌతమ బుద్ధుడు కూడా సంఘం శరణం గచ్ఛామి అని సెలవిచ్చాడు. యోగులు ఎక్కువగా మణిపుర చక్రమునకు చెందినవారై ఉంటారు. అటువంటి మణిపుర చక్రమునకు చెందిన శ్రీ మట్టుపల్లి శివసుబ్బరాయ గుప్తగారు; తన చక్రలక్షణం అయిన సంఘపురోభివృద్ధికై ''ఈ నీలోకి నీపయనాన్ని'', విశ్వయోగాన్ని, విశ్వయోగి విశ్వంజీగారి ఆశీస్సులతో మానవ సమాజమునకు అందించారు. ఇట్టి ఈ ప్రయత్నము ఒక పూర్ణ జీవితకాల తపస్సు.

ఈ ప్రపంచంలో నాశనం కానిది, అందరికి ఉన్నది మేధస్సు. ఈ మేధస్సును ఆరోగ్యముగా ఉంచుకొని, పెంపొందించుకొని అందరూ సమాధి స్థితి (తీటావేవ్) లో ఉంటూ ఈ ప్రపంచంలో ఆనందమయంగా పరోపకార పరాయణులై జీవితాన్ని గడపటమే ఈ గ్రంథము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము. మణిపుర చక్రము అగ్నితత్త్వము. ఈ అగ్ని తత్త్వమే మన మనస్సు లోపల బుద్ధిగా మారుతుంది. అగ్ని తత్త్వమునకు చెందిన

యోగ' మనే తమ గ్రంథాన్ని, విశ్వమనస్సుతో తమ వ్యక్తిగత మనస్సును కలిపి, విశ్వయోగిగా పరిణామం చెందిన శ్రీ విశ్వంజీకి శ్రీ శివసుబ్బరాయ గుప్తగారు సమర్పించారు. ఇది వారి యోగదర్శనానికి పరమ నిదర్శనం.

జీవపరిణామక్రమాన్ని పరిశీలిస్తే, యోగసాధన ద్వారా తమోగుణం నిస్తేజమై రజోగుణంలో చేరటం, ఆ తర్వాత స్థాయిలో రజస్తమో గుణాలు రెండూ తమ ప్రత్యేకతల్ని కోల్పోయి సత్వగుణంలో కలవటం జరుగుతుందని తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా జీవిలో పరిపూర్ణంగా సత్వం విస్తరించినప్పుడు అది యోగశక్తిగా మారుతుంది. అంటే గుణాలు కలిసి (విడివిడిగా గాక) ఒకే రూపంగా - సత్వ ప్రధానంగా - ఏర్పడితేనే తప్ప యోగశక్తిని అందుకోవటం కలగదన్నమాట. అత్రి అనసూయలకు దత్తుడు మొదట విష్ణువు యొక్క అంశతోనే జన్మించాడు. కాని ఆ తర్వాత తన సహోదరులైన చంద్ర దుర్వాసుల నుంచి క్రమంగా బ్రహ్మాంశను రుద్రాంశను స్వీకరించి, త్రిగుణాత్మకమైన మూర్తిగా ఆవిర్భవించి, త్రిగుణాతీతుడై యోగశక్తికి మూలకేంద్రంగా నిలిచాడు. ఆ యోగశక్తినే యోగులు అనఘా దేవిగా కీర్తిస్తారు. ఏనాడో పురాణకాలంలో ఇట్లాంటి స్థానం దత్తుడి వల్ల ఏర్పడింది కనుకనే, ఈరోజు ఆ విశ్వయోగ శక్తిని మనం పొందగలుగుతున్నాం. లేకపోతే అహర్నిశలూ ఆ పరంధామంలో పరమాత్మను ఆశ్రయించి ఉండే యోగశక్తి ఈ సృష్టిలోకి దిగివచ్చి మనకు అందుబాటులో ఉండేది కాదు. కుండలినీ యోగసిద్ధి పొందక చేసే వేదాంత చర్చలూ, జపతపాలూ మొదలైనవన్నీ వృథాప్రయాసలే. "సశైలవనధత్రీణాం యథాధారో z హినాయకః, సర్వేషాం యోగ తంత్రాణాం తథాధారో హి కుండలిః" సర్వ సృష్టికీ ఆదిశేషువు ఆధారభూతమైనట్లే, సర్వయోగాలకూ ఆధారం, అంతిమ సిద్ధి కుండలినీ శక్తి అన్నమాటను సాధకుడు మరచిపోరాదు.

యోగ' మనే తమ గ్రంథాన్ని, విశ్వమనస్సుతో తమ వ్యక్తిగత మనస్సును కలిపి, విశ్వయోగిగా పరిణామం చెందిన శ్రీ విశ్వంజీకి శ్రీ శివసుబ్బరాయ గుప్తగారు సమర్పించారు. ఇది వారి యోగదర్శనానికి పరమ నిదర్శనం.

జీవపరిణామక్రమాన్ని పరిశీలిస్తే, యోగసాధన ద్వారా తమోగుణం నిస్తేజమై రజోగుణంలో చేరటం, ఆ తర్వాత స్థాయిలో రజస్తమో గుణాలు రెండూ తమ ప్రత్యేకతల్ని కోల్పోయి సత్వగుణంలో కలవటం జరుగుతుందని తెలుస్తుంది. ఈ విధంగా జీవిలో పరిపూర్ణంగా సత్వం విస్తరించినప్పుడు అది యోగశక్తిగా మారుతుంది. అంటే గుణాలు కలిసి (విడివిడిగా గాక) ఒకే రూపంగా - సత్వ ప్రధానంగా - ఏర్పడితేనే తప్ప యోగశక్తిని అందుకోవటం కలగదన్నమాట. అత్రి అనసూయలకు దత్తుడు మొదట విష్ణువు యొక్క అంశతోనే జన్మించాడు. కాని ఆ తర్వాత తన సహోదరులైన చంద్ర దుర్వాసుల నుంచి క్రమంగా బ్రహ్మాంశను రుద్రాంశను స్వీకరించి, త్రిగుణాత్మకమైన మూర్తిగా ఆవిర్భవించి, త్రిగుణాతీతుడై యోగశక్తికి మూలకేంద్రంగా నిలిచాడు. ఆ యోగశక్తినే యోగులు అనఘా దేవిగా కీర్తిస్తారు. ఏనాడో పురాణకాలంలో ఇట్లాంటి స్థానం దత్తుడి వల్ల ఏర్పడింది కనుకనే, ఈరోజు ఆ విశ్వయోగ శక్తిని మనం పొందగలుగుతున్నాం. లేకపోతే అహర్నిశలూ ఆ పరంధామంలో పరమాత్మను ఆశ్రయించి ఉండే యోగశక్తి ఈ సృష్టిలోకి దిగివచ్చి మనకు అందుబాటులో ఉండేది కాదు. కుండలినీ యోగసిద్ధి పొందక చేసే వేదాంత చర్చలూ, జపతపాలూ మొదలైనవన్నీ వృధాప్రయాసలే. "సశైలవనధాత్రీణాం యథాధారో ఽహినాయకః, సర్వేషాం యోగ తంత్రాణాం తథాధారో హి కుండలిః" సర్వ సృష్టికీ ఆదిశేషువు ఆధారభూతమైనట్లే, సర్వయోగాలకూ ఆధారం, అంతిమ సిద్ధి కుండలినీ శక్తి అన్నమాటను సాధకుడు మరచిపోరాదు.

రచయిత పరిచయము

పేరు	:	మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త
జననము	:	విక్రమనామ సంవత్సర ఆశ్వయుజ శుద్ధ అష్టమి, ది. 8-10-1940 (దుర్గాష్టమీ పర్వదినము)
జన్మస్థలము	:	గుంటూరు.
గోత్రము	:	పారాశర్య
జననీజనకులు	:	శ్రీమతి వేంకట మహాలక్ష్మమ్మ శ్రీ జగన్నాథం
విద్యాభ్యాసము		[illegible]
వృత్తి	:	వ్యా[illegible]ము
అభిరుచులు	:	గ్రంథరచన, విశ్వయోగము
ఇతర భాషా పరిచయము	:	సంస్కృతము, హింది, ఇంగ్లీషు.
ఇతర విశేషములు	:	అనేక సభలలో ఆధ్యాత్మిక విషయములను గూర్చి ప్రసంగించారు. రెండున్నర సంవత్సరముల కాలము శ్రీ శ్రీ శ్రీ వాసవీ కన్యకాపరమేశ్వరీ దేవస్థాన ప్రాంగణము (గుంటూరు)లో వారు రచించిన శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మవైవర్త మహాపురాణమునకు వాఖ్యానం చేసారు.

మానవుని ధర్మం. తనలోనికి తన పయనాన్ని సాధన చేస్తూ ఇతరులకు కూడా బోధించటం, దాన్ని ఆచరించేటట్లు చేయటం ప్రతి జీవుని కర్తవ్యం.

మనం తెలుసుకున్నదానిని, సాధన చేసేదానిని సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని ఇతరులకు ఇచ్చుట అన్నది ప్రపంచములోని అన్ని కర్మలకంటే గొప్పది. ఇతరులకు ఒసంగుట వలననే ఈ ప్రపంచములోని బంధముల నుండి మనం విముక్తిని పొందగలం. మనము ఎన్నో గొప్ప గొప్ప కర్మలు చేస్తూ ఉండవచ్చు, గొప్ప గొప్ప ఫలితాలను పొందుతూ ఉండవచ్చు. కాని ఆ ఫలితాలను ఇతరులకు ఇవ్వని యెడల మనము వాటికి బానిసలమై ఉంటాము. ఎప్పుడు మనము మనసా, వాచా, కర్మణా అంతర్ముఖులు కావటానికి సంకల్పము చేసుకుంటామో అప్పుడు సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని మన ప్రాణమే మనకు బోధిస్తుంది:

ఒక్క మానవుడు తప్ప ప్రకృతిలో గల ప్రాణులన్ని పరులకోసమే జీవిస్తున్నాయి. మానవుడు మాత్రం స్వార్థపరుడై ఇతరులపై ఆధారపడి జీవిస్తూ ఉన్నాడు. అందులకే ఎన్ని జన్మలు గడచినను అంతర్ముఖుడు కాలేకపోతున్నాడు. జగదానందకారకుడైన పరమాత్మను బయటనే వెతుకు తున్నాడు. తన అమూల్యమైన కాలాన్ని వృధా చేసుకుంటున్నాడు. ఆ దేవాది దేవుడు తనలోనే ఉన్నాడని అనుభవము ద్వారా తెలుసుకోలేకపోతు న్నాడు.

శ్లో॥ పిబన్తి నద్యః స్వయమేవ నామ్బుః,
స్వయం న ఖాదన్తి ఫలాని వృక్షాః।
ఖాదన్తి సస్యం న చ వారివాహాః
పరోపకారాయ సతాం విభూతయః ॥

ధనాదులు ఈ భూమిపైనే ఉండగలవు. పశ్వాదులు పశుశాలలోనే ఉండగ లవు. అత్యంత ప్రియురాలైన భార్య శోకముతో గృహద్వారము వరకు మాత్రమే వెంట వస్తుంది. మిత్రులు, పరివారము, మంది మార్బలము శ్మశానము వరకు మాత్రమే వెంటవస్తాయి. ఎంతయో పాలన పోషణ చేసి తానేయని భావించిన తన శరీరము చితిలోపల పడు వరకు మాత్రమే వెంట వస్తుంది. కాని జీవునికి పరలోక మార్గ గమనములో కేవలము తన ధర్మాచరణమొక్కటే (నీలోకి నీ పయనం ఒక్కటే) వెంట వస్తుంది.

శ్లో॥ ధర్మ ఏవ హతోహన్తి, ధర్మో రక్షతి రక్షితః

నీలోకి నీ పయనమనే ధర్మాన్ని ఆచరించకపోతే అదియే మృత్యువు అవుతుంది. ఆ ధర్మాన్ని నీవు రక్షించినట్లైతే - ఆచరించినట్లైతే అదే నిన్ను రక్షిస్తుంది. కావున మనం దీనిని తప్పకుండా అభ్యసించి ఆచరిం చాలి. ఇది నిన్ను ఆది వ్యాధుల నుండి, ప్రమాదముల నుండి కాపాడి అమృతత్వానికి చేరుస్తుంది.

కావున మనము ఒక విషయాన్ని జ్ఞాపకం ఉంచుకోవాలి. దానిని నిజ జీవితంలో ఆచరించటానికి ప్రయత్నించాలి.

శ్లో॥ పాత్రే దానం మతిః కృష్ణే మాతాపిత్రోశ్చ శేవనమ్ ॥
శ్రద్ధా బలి ర్గాంవాంగ్రాసః షడ్విధం ధర్మ లక్షణం ॥

(శబ్ద కల్పద్రుమము - పద్మోత్తర ఖండము)

మనం అంతర్ ధర్మాన్ని గురించి చెప్పుకున్నాం. బాహ్యమైనటువంటి ధర్మం ఏమిటో ఈ శ్లోకంలో చెప్పబడింది. సత్పాత్రుడైన వానికి దానం చెయ్యాలి. మనస్సును కృష్ణుని యందు (యోగ ఏకాగ్రతలో నిశ్చలమైన స్థితి) ఉంచాలి, తల్లిదండ్రులను, గురుజనులను పూజించి సేవించాలి. ప్రతి కర్మను శ్రద్ధతో ఆచరించాలి. నీకు కలిగిన దాంట్లో జీవరాశికి ఆహారాన్ని నిత్యము పెట్టాలి. గోవులు మొదలకు జంతువులకు గ్రాసం పెట్టాలి.

మార్గాన్ని తెలుసుకోలేకపోయాను. ఆత్మానందం కోసం పరితపిస్తూ ఉన్నాను.

నా మూడవ కుమారుడు చి: నాగమల్లికార్జునునకు ఏలూరు వాస్తవ్యులు శ్రీ పాదర్తి బాలకృష్ణగారి కుమార్తె చి: సౌ: సుధారాణిని ఇచ్చి వివాహం చేయటం జరిగింది. అప్పుడు అనుకోకుండా ఏలూరులోని శ్రీ P. వెంకట్రామయ్యగారి (Co-operative Central Bank) తో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన నాకు మహోపకారము చేసారు. పురాణపురుష యోగిరాజ ''శ్రీ శ్యామాచరణ లాహిరి'' యొక్క జీవిత చరిత్ర గ్రంథ మును ఒక్కసారి చూడవలసిందిగా నాకు ఇచ్చారు. మొదట్లో ఆ గ్రంథాన్ని పరిశీలించలేదు. కొంతకాలం తరువాత దాన్ని చదవటం ప్రారంభించాను. అప్పటి నుండి నాకు యోగం మీద మక్కువ కలిగింది. తిరుపతి రెడ్డిగారు అనే యోగితో పరిచయం ఏర్పడింది. ఆయన కొన్ని రోజులు మా ఇంట్లోనే ఉన్నారు. ఉజ్జయి ప్రాణాయామాన్ని నేర్చుకోవలసిందిగా నన్ను కోరారు: ఉజ్జయి ప్రాణాయామమంటే బహిర్ముఖంగా వచ్చే మన శ్వాసలను అంత ర్ముఖం చేసుకొనే ప్రాణాయామము. ఆయన నేర్పడానికి ప్రయత్నించారు. కాని సాధన లోపం వలన, అలసత్వం వలన అది నాకు అప్పట్లో సాధ్యం కాలేదు. రెడ్డిగారు నాకు మహోపకారం చేశారు. ఆయన ద్వారా ఏలూరి చెంత కొవ్వలి గ్రామంలో గల బ్రహ్మశ్రీ గారపాటి సత్యనారాయణ వర ప్రసాదు అనే గృహస్థ యోగిరాజుతో పరిచయం ఏర్పడింది.

ప్రసాదుగారు యోగంలో ఆచార్యులు. పీడిత మానవుల నాడీకేంద్రా లను (చక్రాలను) గుర్తించి వారి బాధలను నివారించే మార్గాన్ని సూచిస్తూ ఉంటారు. వారు క్రియా యోగంలో కూడా ఆచార్యులంతటివారు. ఎల్లప్పుడు నాద యోగంలో ప్రణవ నాదాన్ని వింటూ ఈ సంసారంలో తన పాత్రను నిర్వహిస్తూ తనను ఆశ్రయించిన వారి ఆర్తిని పోగొడుతూ ఉంటారు. అయినా కూడా కేవలం సాక్షిగానే ఉంటారు. ఇంతవరకూ షుమారుగా 30 వేలమందికి పైగా వారి చక్రాలను గుర్తించి వారి కష్టాలు

చెంత ఉన్నది. అచ్యుత యోగీంద్రులు ఈ బ్రహ్మ విద్యను సరళతరం చేసి మానవాళికి ప్రభోదించారు. అందరూ తరించాలని వారి ఆకాంక్ష. శ్రీ సీతారామ స్వామి గారు అహంకార రహితులు. రాగద్వేషములు లేని మహా యోగి. ఎప్పుడూ సమత్వంతో మెలిగే గృహస్థ యోగీశ్వరులు. శ్రీ అచ్యుతాశ్రమము, ఉరవకొండ - 515 812 (అనంతపురం జిల్లా).

శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ గారు నన్ను అలసత్వం అనే గాఢ నిద్రనుండి మేలుకొలిపారు. అప్పటి నుండి యోగ సాధన చేయటం ప్రారంభించాను. శ్రీ ప్రసాదు గారు ఉపదేశించిన బ్రహ్మవిద్యలో భాగమైన కుండలిని విద్యను, శ్రీ సీతారామ స్వామిగారు ఉపదేశించిన శ్వాసలను అంతర్ముఖం చేసుకొనే బ్రహ్మవిద్యను కలిపి సాధన చెయ్యటం ప్రారంభించాను.

నేను ఈ ప్రాణాయామాన్ని తీవ్రంగా సాధన చేశాను. అప్పుడు నా ప్రాణేశ్వరుడే నాకు సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని బోధ పరిచాడు. ఆ మార్గములోనే ప్రయాణం చేయటం మొదలు పెట్టాను. నిరుపయోగంగా వున్న నా కుడి చేయి వ్రాయటానికి వచ్చింది. బాగా మాట్లడగలుగుతున్నాను. శ్రీ శ్రీ శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ గారు తమ దివ్యసంకల్పము చేత నాలో సహజ నిష్కామ కర్మయోగాన్ని కలుగజేశారని నా విశ్వాసము.

ఈ యోగ సహాయంతో మరణాన్ని కూడ వాయిదా వేయవచ్చు. మరణం చంద్రనాడి (ఎడమ ముక్కు గాలిలో + చల్లదనం)లో సంభవిస్తుంది. అప్పుడు మన శరీరం యొక్క తత్త్వము మణిపురంలోగాని, స్వాధిష్ఠానంలో గాని, మూలాధారంలో గాని ఉంటుంది. మరణం ఆసన్నమైన వ్యక్తియొక్క శ్వాసను సూర్యనాడిగా మార్చగలిగితే, శరీర తత్త్వాని ఉర్ధ్వ ముఖంగా అనాహతంలోగాని, విశుద్ధిలోగాని, ఆజ్ఞాలో గాని వుంచగలిగితే వాని మరణం వాయిదా పడుతుంది. ఈ క్రియను భీష్ముడు ఉపయోగించి తన మరణాన్ని 6 నెలలు వాయిదా వేశాడు. ఈ యోగ క్రియ

నొనరించు అదృష్టం లభించినదని చెప్పుకోటానికి నేను ఎంతో గర్వపడు తున్నాను.

నిత్యమూ నా యోగాభ్యాసమునకు, యోగగ్రంథ రచనలోను ఎట్టి ఆటంకములు కలుగకుండా అత్యంత ఆనందముతో నాకు అనేక విధముల సహకరించిన నా శ్రీమతి శ్యామసుందరికి, కుమారులకు నేను కుమార్తె లుగా ప్రేమించే నా కోడళ్ళకు (చి: యదువీర రంగధాం - సత్య సునీత, చి: శ్రీనివాస శరణ్ - శ్రీ పద్మావతి, చి: నాగమల్లికార్జున్ - సుధారాణి) యోగేశ్వరేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములనూ, భవసాగరాన్ని దాటించెడి సహజ నిష్కామ కర్మయోగాభిలాషను ప్రసాదించాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను.

పుత్రికా సంతాన రహితుడునగు నాకు నా రచనలే కుమార్తెలు. పెద్ద కుమార్తెవంటిదైన శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మవైవర్త మహా పురాణమును శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. రెండవ కుమార్తెయగు శ్రీ రాఘవేంద్రకల్పవృక్షమును శ్రీ పంచముఖ ఆంజనేయ స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. మూడవ కుమార్తెయైన శ్రీ హనుద్భాగవతమును శ్రీరామచంద్రునకు సమర్పించుకొన్నాను. ఈ యోగ గ్రంథము నా నాల్గవ కుమార్తె, అనఘాదేవి స్వరూపము. ఈమెను (ఈ విశ్వయోగాన్ని) సాక్షాత్తుగా శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వరూపులైన శ్రీ శ్రీ శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహరాజు గారికి సాదరముగా సమర్పించుకొంటున్నాను. దీనితో నా జన్మ తరించి నేను మరల జన్మలేనివాడనైనాను.

బహుగ్రంథకర్త సంస్కృత భాష ప్రచారకులు, నాకు ఆప్తమిత్రులు అయిన బ్రహ్మశ్రీ జన్నాభట్ల వాసుదేవ శాస్త్రి గారు భాషా విషయము నందు అనేక సలహాలనిచ్చుచూ నాకు ఎంతగానో సహాయం చేశారు. వారికి నా హృదయ పూర్వకమైన నమస్కారములు.

ఈ మహాయోగ గ్రంథమును సకాలములో ముద్రించి ఇచ్చిన

నొనరించు అదృష్టం లభించినదని చెప్పుకోటానికి నేను ఎంతో గర్వపడు తున్నాను.

నిత్యమూ నా యోగాభ్యాసమునకు, యోగగ్రంథ రచనలోను ఎట్టి ఆటంకములు కలుగకుండా అత్యంత ఆనందముతో నాకు అనేక విధముల సహకరించిన నా శ్రీమతి శ్యామసుందరికి, కుమారులకు నేను కుమార్తె లుగా ప్రేమించే నా కోడళ్ళకు (చి: యదువీర రంగధాం - సత్య సునీత, చి: శ్రీనివాస శరణ్ - శ్రీ పద్మావతి, చి: నాగమల్లికార్జున్ - సుధారాణి) యోగేశ్వరేశ్వరుడు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యములనూ, భవసాగరాన్ని దాటించెడి సహజ నిష్కామ కర్మయోగాభిలాషను ప్రసాదించాలని నేను ప్రార్థిస్తున్నాను.

పుత్రికా సంతాన రహితుడునగు నాకు నా రచనలే కుమార్తెలు. పెద్ద కుమార్తెవంటిదైన శ్రీ మదాంధ్ర బ్రహ్మవైవర్త మహా పురాణమును శ్రీ వేంకటేశ్వర స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. రెండవ కుమార్తెయగు శ్రీ రాఘవేంద్రకల్పవృక్షమును శ్రీ పంచముఖ ఆంజనేయ స్వామికి సమర్పించుకొన్నాను. మూడవ కుమార్తెయైన శ్రీ హనుద్భాగవతమును శ్రీరామచంద్రునకు సమర్పించుకొన్నాను. ఈ యోగ గ్రంథము నా నాల్గవ కుమార్తె, అనఘాదేవి స్వరూపము. ఈమెను (ఈ విశ్వయోగాన్ని) సాక్షాత్తుగా శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వరూపులైన శ్రీ శ్రీ శ్రీ విశ్వయోగి విశ్వంజీ మహరాజు గారికి సాదరముగా సమర్పించుకొంటున్నాను. దీనితో నా జన్మ తరించి నేను మరల జన్మలేనివాడనైనాను.

బహుగ్రంథకర్త సంస్కృత భాష ప్రచారకులు, నాకు ఆప్తమిత్రులు అయిన బ్రహ్మశ్రీ జన్నాభట్ల వాసుదేవ శాస్త్రి గారు భాషా విషయము నందు అనేక సలహాలనిచ్చుచూ నాకు ఎంతగానో సహాయం చేశారు. వారికి నా హృదయ పూర్వకమైన నమస్కారములు.

ఈ మహాయోగ గ్రంథమును సకాలములో ముద్రించి ఇచ్చిన

మూడవ ప్రశ్న - అందరికంటె మహాత్మ్యపూర్ణమైన వ్యక్తి ఎవరు?

ఈ ప్రశ్నలను ఎంత ఆలోచించినను సమాధానము పొందలేదు. రాజు తన దేశ మంత్రులను, పండితులను ఇవే ప్రశ్నలు ప్రశ్నించాడు. వారు చెప్పిన సమాధానములు రాజు మనస్సును తృప్తిపరచలేకపోయినవి. చివరకు కొందరు పండితులు ఇట్లా చెప్పారు. "రాజా! మన నగరము చివరలో ఒక యోగి పుంగవుడు ఉన్నాడు. అతడేమైనా ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానములు చెప్పగలడేమో ప్రయత్నించండి". మరునాడు ఉదయమునే రాజుగారు ఆ యోగి నివసించు కుటీరమునకు బయలుదేరాడు. అతని అంగరక్షకులు కూడా బయలుదేరారు. రాజుగారు యోగి యొక్క పర్ణకుటీరమును చేరే సమయములో ఆ యోగిపుంగవుడు ఒక పార తీసుకుని చెట్లకు పాదులు తీస్తున్నాడు. రాజు యోగికి నమస్కరించి తన ప్రశ్నలను ఆయన ముందుంచి సమాధానమును అర్థించాడు. కాని యోగి మాత్రము ఎట్టి సమాధానము చెప్పకుండా తన పని తాను చేసుకుంటున్నాడు. రాజు యోగి చేతిలో నుండి పార తీసుకుని పాదులు వేయనారంభించాడు. అప్పుడు యోగి స్థిమితముగా ప్రక్కన కూర్చున్నాడు. రాజు తన ప్రశ్నలను మరల ప్రశ్నించాడు. ఎవరో వ్యక్తి అటు పరుగెత్తుకుంటూ వస్తున్నాడు. అతనికేమి కావాలో మనం చూడాలి అని యోగి చెప్పాడు. నిజంగానే ఒక వ్యక్తి పరుగెత్తుకుంటూ అతి భయంతో వణుకుతూ శరీరం మీద గాయాలతో రక్తం కారుచుండగా ఆ ప్రదేశమునకు చేరి స్పృహ తప్పిపడిపోయాడు. అప్పుడు యోగి పుంగవుడు, రాజు కూడా వెంటనే ఆ వ్యక్తిని చేరి ఉపచారాలు చేయటం ప్రారంభించారు. రాజు నీరు తీసుకుని వచ్చి తన తలపాగానుచించి రక్తం కారకుండా కట్టు కట్టాడు. నీళ్ళను ముఖముపై చల్లి తాగించాడు. అపుడా వ్యక్తిస్పృహలోకి వచ్చి తనకు సేవలు చేయుచున్న రాజును చూచాడు. వెంటనే ఆ వ్యక్తి క్షమించవలసిందిగా అర్థిస్తూ రాజు కాళ్ళపై పడ్డాడు. నా అపరాధము క్షమించండి అంటూ

చేయాలి. మహత్త్వపూర్ణమైన వ్యక్తిని ప్రస్తుత కాలంలో నీ ఎదుట ఉన్నాడు.
అతనితో సముచితముగా వ్యవహరించాలి'' అని యోగి ఉపదేశించాడు.

రాజు తలను వంచి సాష్టాంగదండప్రణామము ఆచరించినవాడై,
నాకు యోగశాస్త్రాన్ని ఉపదేశించవలసిందిగా కోరాడు. అనగా మహత్త్వపూ
ర్ణమైన సమయము ''అథాతో బ్రహ్మ జిజ్ఞాసా'' అని ఎప్పుడైతే మనం అనుకుం
టామో అదే. మనల్ని మనం తెలుసుకోవాలనే (ఆత్మ దర్శనానికి)
సంకల్పం చేసిన సమయము. నీలోనికి నీవు పయనించు యోగమే మహత్త్వ
పూర్ణమైన పని. అది ఉపదేశించే సద్గురువే మహత్త్వపూర్ణుడైన వ్యక్తి

నేటి సమాజంలో మానవుని మనస్సు ఎవరిని మోసము చేద్దామా
అని ఆలోచిస్తుంది. కానీ మానవుడు తన్నుతాను మోసము చేసుకుంటు
న్నట్లు తెలుసుకోలేకపోతున్నాడు. సకల జన్మములందూ ధర్మార్థ ఆచర
ణమునకు కారణమైన మానవ జన్మ దుర్లభము. అది వంద సంవత్సరముల
కాలము పరిమితమై ఉంటుంది. అందులో సగభాగము అంటే *50*
సంవత్సరములు నిద్రాది వ్యవహారములలో వృథాగా గడచిపోతుంది.
మిగిలిన *50* సంవత్సరములలో బాల్యావస్థలో, కౌమారావస్థలో ఇరువది
సంవత్సరములు గడుస్తుంది. మిగిలిన ముప్పది సంవత్సరములు జీవుడు
ఇంద్రియముల చేత పట్టుబడి కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద,
మాత్సర్యములను తాళ్ళతో బంధింపబడి వానిని తెంచుకొనలేక ప్రాణ
ముల కంటే తీపి అయిన తృష్ణ (దురాశ)కు లోనై, సేవకుడుగానూ,
వర్తకుడుగానూ, తుదకు దొంగగానూ ప్రవర్తిస్తాడు. ఇతరుల వస్తువుల
నర్జించుచూ గడుపుతాడు. తన భార్యనూ, పిల్లలను, తనవారిని, జననీ
జనకులను, బంధువులనూ, ధనమునూ, బంగారమునూ, గృహము
లనూ, వస్తువాహనాదులనూ, సేవకులనూ, వంశపారంపర్యంగా వచ్చే
ఆస్తినీ, ఈ సంసారమునూ విడువలేక పట్టుగూడులో చిక్కుకొని బయట
పడే మార్గము తెలియక కొట్టుకొను పట్టుపురుగువలె, స్వయంకృత

సహజకర్మ అని అన్నారు. మనము పుట్టిన వెంటనే మనలోని ప్రాణవాయువు చంచలమవుతుంది. ఆ చంచలవాయువే మన జీవనమవుతుంది.

''ప్రాణోహి భగవానీశః ప్రాణోవిష్ణుః పితామహః !
ప్రాణేన ధార్యతేలోకః సర్వం ప్రాణమయం జగత్ !!
(అథర్వణ వేదం)

ప్రాణమే భగవంతుడు (ఆత్మ), ఈశ్వరుడు, విష్ణువు (సర్వవ్యాపకుడు), బ్రహ్మ (అన్నింటి కంటే పెద్ద శక్తి). ప్రాణమే సకల విశ్వములను ధరించి బయట, లోపల వ్యాపించి పాలించుచున్నది. విశ్వములన్నియు ఈ ప్రాణమనెడు భగవంతునితో నిండియున్నవి. ఆ విశ్వాత్మయగు ప్రాణమే సకల జగములను ధరించి యున్నది.

మానవుడు దాసుడైన విధము:

మానవుడు పుట్టినది మొదలు మరణించువరకు దాసుడై ఏవిధంగా తన జీవితాన్ని భారంగా ఎలా ఈడ్చుకొస్తున్నాడు ? ఆఖరికి ఆత్మజ్ఞుడైన వ్యక్తిగా ఎలా మారుతున్నాడు ? అన్నదే ఇక్కడ గమనించవలసిన విషయము. 'దాస' శబ్దానికి రెండు అర్థములు ఉన్నవి. తనను తాను తెలుసుకున్న వ్యక్తి అని, నౌకరు అని. అయితే మానవుడు రెండవ అర్థాన్నే గ్రహించి అట్లాగే ప్రవర్తిస్తున్నాడు.

దాసుని ధర్మము యజమాని ఆజ్ఞను మన్నించడం. తల్లి గర్భంలో శిశువు ప్రాణం తాలూకు స్థిరావస్థలో ఉంటుంది. అదే అతని మొదటి స్థితి. ఆ స్థితిలో వాడు ఆత్మజ్ఞుడు. అంటే అతడు ఈశ్వరునకు దాసుడు, తన ఆత్మకు దాసుడు. ఆ శిశువు భూమిమీద పడగానే ప్రాణం తాలూకు తొలి అవస్థ అయిన చంచలత్వములోకి వస్తాడు. శ్వాసించడం ప్రారంభిస్తాడు. అప్పుడు శ్వాసప్రశ్వాసలకు దాసుడైనాడు. మెల్లమెల్లగా అతని ఇంద్రియాలు పనిచేయటం ప్రారంభిస్తాయి. చెవులు వినటం ప్రారంభిస్తాయి. కళ్ళు చూడటం మొదలు పెడతాయి. చేతులు, కాళ్ళు కదలడం

తరువాత సంతానానికి దాసుడవుతాడు. దారా పుత్రాదులు ఏమి చెబితే అది చేయటం ప్రారంభిస్తాడు. అన్నివైపుల నుండి ఎందరో అతనిపై అధికారాన్ని సాగించటం మొదలు పెడతారు. వాళ్ళందరినీ ఆనందింప చేయటంలో తన జీవితాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నాడు. ఈ విధంగా కాలం జరిగిపోయి మృత్యువు సమీపించగనే దానికి దాసుడై మరణిస్తాడు. చివరివరకు తను పూర్ణస్వరూపుడనని, ప్రభువునని, ఆత్మారాముడనని, ఆనంద స్వరూపుడనని తెలుసుకోలేడు. కావున అల్పమైన ఈ జీవితకాలములోనే తనలోకి తాను పయనించి ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. సద్గురువును ఆశ్రయించాలి.

స కిం గురుః స కిం తాతః స కిం పుత్రః స కిం సఖా !
స కిం రాజా స కిం బన్ధుర్న దద్యాత్ యో హరేః మతమ్ !!
(బ్రహ్మవైవర్త మహా పురాణము)

శ్రీ హరిని అనగా కూటస్థ చైతన్యాన్ని (భ్రూమధ్యంలో గల భగవంతుని రూపం, జ్ఞాన నేత్రం) పొందే మార్గమును ప్రబోధింపని తల్లిదండ్రులు, గురువు, పుత్రులు, సఖులు, ప్రభువు, బంధువులు మొదలగువారు నిజముగ శ్రేయోభిలాషులు కారు.

మనము ఏ పదార్థమునూ, ఎవరినీ ప్రేమించుటలేదు. మన ఆనందము కొరకే అన్నింటినీ ప్రేమిస్తున్నాము. మనకు తెలియకుండానే మన ఆత్మను ప్రేమిస్తున్నాము.

నవా అరే పత్యుః కామాయ పతిః ప్రియోభవతి
ఆత్మనస్తు కామాయ పతిః ప్రియోభవతి
నవా అరే జాయా కామాయ ప్రియోభవతి
ఆత్మనస్తు కామాయ జాయా ప్రియోభవతి
ఆత్మావా అరే ద్రష్టవ్యో శ్రోతవ్యో మంతవ్యో నిధి ధ్యాసి తవ్యః
- (బృహదారణ్యకోపనిషత్తు 2-4-5)

పంచ కోశములు

ఇలాంటి ఆత్మను పొందకుండా మన మనస్సు ఇంద్రియముల ద్వారా బయటకు ప్రయాణం చేస్తుంది. అదియే జగన్మాయ. మాయను గూర్చి వశిష్ఠ మహర్షి శ్రీరామచంద్రునకు ఉపదేశించిన ఘట్టము ఇక్కడ మనం చెప్పుకోవాలి.

మాయ:

ఒకరోజున శ్రీరామచంద్రుడు బ్రహ్మ విద్యాభ్యాసం చేస్తూ తన గురువైన వశిష్ఠ మహర్షిని ఇలా ప్రశ్నించాడు. గురుదేవా, "నాకు అనేక పర్యాయములు ఆత్మవిద్యను గురించి, మాయను గురించి చెప్పియు న్నారు. కానీ ఇంతవరకూ నేను ఆ మాయను తెలుసుకోలేక పోయాను. కావున నాకు మాయాదేవి దర్శనం చేయించండి" అందులకు వశిష్ఠ మహర్షి రేపు సూర్యోదయ కాలములో మాయ అంటే ఎట్లా ఉంటుందో చూపిస్తానని చెప్పాడు.

శ్రీరామచంద్రునకు రాత్రి కంటిమీద కునుకులేదు. మాయను ప్రత్యక్షంగా రేపు చూస్తానని మెలకువతో కాలం గడిపాడు. ఉదయం కాలకృత్యాదులు తీర్చుకొని ధ్యానంలో కూర్చున్నాడు. అతనికి ధ్యానంలో మనస్సు నిలువలేదు. ధ్యానంలో కూడా తాను చూడబోయే మాయయే తలపుకొస్తుంది.

శ్రీరాముడు, వశిష్ఠుడు ధ్యానానంతరము అరణ్యములో గల ఒక శివాలయమునకు పోయి తిరిగి వస్తున్నారు. అప్పుడు వారు ఒక ఎండిపో యిన మాను (చెట్టు) చెంతకు చేరుకున్నారు. అప్పుడు వశిష్ఠ మహర్షి చక చకా నడుస్తూ వెళ్ళి ఆ వృక్షమును గట్టిగా కౌగిలించుకొనినాడు. కౌగిలించుకొని శ్రీరామునితో, నాకు సహాయము చెయ్యి, ఈ వృక్షము నన్ను విడుచుట లేదు అని కేక పెట్టాడు. ఎందరికో సహాయము చేసిన వశిష్ఠ మహర్షి నేడు నా సహాయము అర్థిస్తున్నాడు అని శ్రీరాముడు అనుకున్నాడు. ఏమయింది గురుదేవా ? అని ప్రశ్నించాడు. అందులకు,

2. జీవుని పరమ ధర్మము

ఓం ప్రణవో ధనుః । శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్య ముచ్యతే ।
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం । శరవత్తన్మయో భవేత్ ॥
యస్మిన్ ద్యౌః । పృథివీ చాంతరిక్ష మోతం మనః । సహః ప్రాణైశ్చసర్వైః
తమే వైకం జానథ। ఆత్మాన మన్యా వాచో విముంచథామృత స్యైవ సేతుః॥
అరా ఇవ రథనాభౌ । సంహతా యత్ర నాడ్యః ।
స ఏషో అంతశ్చరతే బహుధాజాయమానః । ఓం ఇత్యేవం ధ్యాయథ ।
ఆత్మానం స్వస్తివః । పారాయ తమసః పరస్తాత్ ॥
యః సర్వజ్ఞః । సర్వ విద్య స్యైష మహిమా భువి ।
దివ్యే బ్రహ్మపురే । హ్యేష వ్యోమ్న్యాత్మా ప్రతిష్ఠితః ।
మనోమయః । ప్రాణ శరీర । ప్రతిష్ఠితోన్నే హృదయం సంనిధాయ।
తద్విజ్ఞానేన పరిపశ్యంతి ధీరా । ఆనంద రూపమమృతం యద్విభాతి
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః (ముండకోపనిషత్ 2-2-4, 5,6,7)

అర్థము :
'ఓం' అనే ప్రణవమే ధనుస్సు. లోపల ఉన్న ఆత్మ యే బాణం. పరబ్రహ్మమే లక్ష్యం. ఏమరపాటు లేని అనగా పరధ్యానం లేని ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో (పంచప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకొని) ఆ లక్ష్యాన్ని భేదించాలి. బాణం లక్ష్యాన్ని భేదించి దానితో ఒకటై పోయినట్లే నీవు బ్రహ్మంతో ఏకమై పోవాలి. ముండక 2.2.4. భూమ్యాకాశాలు వాటి మధ్య ఉన్న అంతరాళము, మనస్సు, ప్రాణములు దేని యందు పడుగు పేకలుగా అల్లుకొని ఉన్నవో అదే ఆత్మ అని తెలుసుకో. తదితరములైన వ్యర్థ

ఆధ్యాత్మికంగా సాధన చేస్తున్న వ్యక్తి కూడా ఈ మాయా ప్రభావం వేత తన సాధనలో తానే విఘ్నాలు కలుగ చేసుకుంటాడు. నిష్కపటంగా, నీతివంతంగా, పూర్ణ విశ్వాసంతో, సత్యవంతంగా ప్రయత్నం చెయ్యనిదే మనము ఎవరమో మనం తెలుసుకోలేము. సాధనకు విఘ్నాలు మనమే కల్పించుకుంటాము. కాని ప్రపంచము కల్పిస్తుంది అని భావిస్తాము.

అసలు మాయను తరింపచేసేది వైరాగ్యము (Non attachment) నిత్యానిత్య వివేకము అత్యంత అవసరము. నిన్ను నీ శరీరానికి ఈ ప్రపంచానికి కట్టి ఉంచేది రాగము, అజ్ఞానము, పరమ సత్యమైన ఆత్మను తెలుసుకొనకుండుట కూడ.

మాయ అనగా జన్మజన్మలుగా మనతో వస్తున్న రాగము. అది మనలో (వేళ్ళు) పాతుకుని ఉన్న వృక్షము. రాగము వలన మనము కోరికలు కోరుకుంటాము. ఆ కోరికలే మన జనన మరణాలకు కారణమవుతాయి. అసలు కోరికలు లేకుండా ఉండటమే మోక్షము. కోరిక ఆత్మసాక్షాత్కారము వైపే ఉండాలి. ఎంత రాగము తగ్గుతుందో అంత లోనికి మన ప్రయాణం సాగుతుంది. వైరాగ్యము, అభ్యాసము మనకు రెండు రెక్కల వంటివి. ఈ రెక్కలతో మనము సులభముగా ఎగిరి మృత్యువునుండి అమృతత్వానికి పయనించ గలుగుతాము.

కొందరు రాగాన్ని ప్రేమగా భావిస్తారు. కానీ రాగంలో నీవు స్వార్థపరుడవై స్వసుఖాన్నే కోరుకుంటావు. ప్రేమను ఈ విధంగా అర్థం చేసుకుంటావు. కావున స్వార్థరహితమైన ప్రేమను సకల జీవు యెడల నీవు కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గము సులభమవుతుంది. నీలోనికి నీ ప్రయాణం కొనసాగుతుంది. చంచలమైన వాయువును అంటే మనస్సును అరికట్టాలి.

ఇట్టి అశాశ్వతమయిన దేహమే దేవాలయంగా భావించాలి. అట్లా

ఆధ్యాత్మికంగా సాధన చేస్తున్న వ్యక్తి కూడా ఈ మాయా ప్రభావం చేత తన సాధనలో తానే విఘ్నాలు కలుగ చేసుకుంటాము. నిష్కపటంగా, నీతివంతంగా, పూర్తి విశ్వాసంతో, సత్యవంతంగా ప్రయత్నం చెయ్యనిదే మనము ఎవరమో మనం తెలుసుకోలేము. సాధనలో విఘ్నాలు మనమే కల్పించుకుంటాము. కాని ప్రపంచము కల్పిస్తుందని భావిస్తాము.

అసలు మాయను తరించవలెనన్న వైరాగ్యము (Non attachment) నిత్యానిత్య వివేకము అత్యంత అవసరము. నిన్ను నీ శరీరానికి ఈ ప్రపంచానికి కట్టి ఉంచేది రాగము, అజ్ఞానము, పరమ సత్యమైన ఆత్మను తెలుసుకొనకుండుట గూడ.

మాయ అనగా జన్మజన్మలుగా మనతో వస్తున్న రాగము. అది మనలో వేళ్ళు పాతుకుని ఉన్న వృక్షము. రాగము వలన మనము కోరికలు కోరుకుంటాము. ఆ కోరికలే మన జనన మరణాలకు కారణమవుతాయి. అసలు కోరికలు లేకుండా ఉండటమే మోక్షము. కోరిక ఆత్మసాక్షాత్కారము వైపే ఉండాలి. ఎంత రాగము తగ్గుతుందో అంత [illegible] మన ప్రయాణం సాగుతుంది. వైరాగ్యము, అభ్యాసము మనకు రెండు రెక్కల వంటివి. ఈ రెక్కలతో మనము సులభముగా ఎగిరి మృత్యువునుండి అమృతత్వానికి పయనించ గలుగుతాము.

కొందరు రాగాన్ని ప్రేమగా భావిస్తారు. కానీ రాగంలో నీవు స్వార్థపరుడవై స్వసుఖాన్నే కోరుకుంటావు. ప్రేమను ఈ విధంగా అర్థం చేసుకుంటావు. కావున స్వార్థరహితమైన ప్రేమను సకల జీవుల యెడల నీవు కలిగి ఉండాలి. అప్పుడే ఆత్మసాక్షాత్కార మార్గము సులభమవుతుంది. నీలోనికి నీ ప్రయాణం కొనసాగుతుంది. చంచలమైన వాయువును అంటే మనస్సును అరికట్టాలి.

ఇట్టి అశాశ్వతమయిన దేహమే దేవాలయంగా భావించాలి. అట్లా

2. జీవుని పరమ ధర్మము

ఓం ప్రణవో ధనుః । శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్య ముచ్యతే ।
అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం । శరవత్తన్మయో భవేత్ ॥

యస్మిన్ ద్యౌః । పృథివీ చాంతరిక్ష మోతం మనః । సహః ప్రాణైశ్చసర్వైః
తమే వైకం జానథ । ఆత్మాన మన్యా వాచో విముంచథామృత స్యైవ సేతుః॥

అరా ఇవ రథనాభౌ । సంహతా యత్ర నాడ్యః ।
స ఏషో అంతశ్చరతే బహుధాజాయమానః । ఓం ఇత్యేవం ధ్యాయథ ।
ఆత్మానం స్వస్తివః । పారాయ తమసః పరాస్తాత్ ॥

యః సర్వజ్ఞః । సర్వ విద్య స్యైష మహిమా భువి ।
దివ్యే బ్రహ్మపురే । హ్యేష వ్యోమ్న్యాత్మా ప్రతిష్ఠితః ।
మనోమయః । ప్రాణ శరీర । ప్రతిష్ఠితోనెతా న్నే హృదయం సంనిధాయ।
తద్విజ్ఞానేన పరిపశ్యంతి ధీరా । ఆనంద రూపమమృతం యద్విభాతి

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః (ముండకోపనిషత్ 2-2-4, 5,6,7)

అర్థము :

'ఓం' అనే ప్రణవమే ధనుస్సు. లోపల ఉన్న ఆత్మ యే బాణం. పరబ్రహ్మమే లక్ష్యం. ఏమరపాటు లేని అనగా పరధ్యానం లేని ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో (చంచల ప్రాణాన్ని స్థిరం చేసుకొని) ఆ లక్ష్యాన్ని ఛేదించాలి. బాణం లక్ష్యాన్ని ఛేదించి దానితో ఒకటై పోయినట్లే నీవు బ్రహ్మంతో ఏకమై పోవాలి. ముండక 2.2.4. భూమ్యాకాశాలు వాటి మధ్య ఉన్న అంతరాళము, మనస్సు, ప్రాణములు దేని యందు పడుగు పేకలుగా అల్లుకొని ఉన్నవో అదే ఆత్మ అని తెలుసుకో. తదితరములైన వ్యర్థ

అవుతుంది. మనము కేవలము ప్రాణకర్మ ద్వారా దయా, ప్రేమ గుణాల ద్వారా సమభావన ద్వారా భగవంతుడిని మనలోనే దర్శింపవచ్చును.

భగవంతుడు:

ఒక శిష్యుడు గురువు చెంత విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నాడు. ఒకరోజున గురువును సమీపించి, "గురుదేవా ! మీరు నన్ను మోసం చేస్తున్నారు" అని అన్నాడు. మనం అసంపూర్ణులుగా ఉన్నప్పుడు మన అహంకారము బలవత్తరంగా ఉంటుంది. ప్రతి విషయమునకు ఇతరులలో తప్పు పడుతూ ఉంటాము. శిష్యుడు ఇలా అన్నాడు. "మీరు ఇంతవరకూ కూడా నాకు భగవంతుని దర్శనం చేయించలేదు. మీరు కేవలం భగవంతుని గూర్చి చెబుతున్నారు. కానీ ఆయనను చూపించటం లేదు. నేను రోజూ ధ్యానం చేస్తూనే ఉన్నాను. కానీ నాకు భగవత్ దర్శనం కలుగుట లేదు. నా మనస్సు వికలమైంది. నాకు రాత్రి నిదుర రావటం లేదు" అని చెప్పాడు. అందుకు గురుదేవుడు రేపు నీకు తప్పకుండా భగవత్‌దర్శనం చేయిస్తానని చెప్పాడు. మరునాడు శిష్యుడు స్నానమైనా చేయకుండానే గురువును సమీపించాడు. ఎందుకంటే తనకు గురుదేవుడు భగవంతుడిని చూపిస్తానన్నాడు గదా !

అప్పుడు గురువు పద్మాసనంలో కూర్చోమని చెప్పాడు. పద్మాసనంలో కూర్చున్న తరువాత ఎలాంటి రూపాన్ని, ఎలాంటి దేవుడిని చూడాలని అనుకుంటున్నావో చెప్పమని గురువు అడిగాడు. నీ మనోఫలకం ఏ విధమైన భగవంతుడిని దర్శించాలని అనుకుంటున్నదో ఆ విధమైన భగవంతుని చూపిస్తానని చెప్పినాడు.

ప్రతి మానవుడు భగవంతుని చూడాలని కోరుకుంటాడు. కానీ భగవంతుడు ఎట్లా ఉంటాడో వాళ్ళ మనస్సుకు తెలియదు. అతడు చూడాలనుకున్న లక్ష్యము వెతకటం మొదలు పెడతాడు. కానీ మనసులో నిశ్చలమైన అభిప్రాయమేదీ ఉండదు. అపుడు మనం దేన్ని

అజ్ఞానాంధకారంలో చిక్కుకుంటావు. మానవ మేధస్సు పరిధులలో కూరుకొని యున్నది. తన పరిమితమైన ఆలోచనలలోనే ఆలోచించగ లదు. భగవంతుని మన పరిమితమైన మనస్సుతో గ్రహించుట అసాధ్యం. సత్యమనే దేవుడని, అనంతమైన ప్రేమయని సంపూర్ణమైన వాస్తవమని, సకల విశ్వ రూపమని చెపుతుంటారు. కాని ఇవి అన్నీ కూడా ఆయన యొక్క అనంతగుణములలో కొన్ని మాత్రమే. ఈ మాటలతో భగవత్ దర్శనము కాదు. మరి ఎట్లా దర్శించాలి ? మనము ఈ నేత్రములతో భగవంతుని కాంచలేము. మనలో గల కూటస్థ చైతన్యము ద్వారా ఆయన పరిపూర్ణ దర్శనం పొందవచ్చును. మొదట నిన్ను నీవు తెలుసుకోవాలి. అనంతరం విశ్వమందుగల చరాచరములలో నిన్ను మాత్రమే దర్శించాలి. అంచులకు నీలోకి నీవు ప్రయాణం చేయాలి. మరి ఎవ్వరూ నీకు భగవంతుని చూపించలేరు. అజ్ఞానముతో మనము ఆయనను బయటనే దర్శనం చేయాలని ఆకాంక్షిస్తాము. ఇది అసంభవము. మనోవాక్కాయ కర్మల ద్వారా సత్యాన్నే ఆచరిస్తున్నట్లయితే భగవంతుని యందుగల మన అజ్ఞానము నశిస్తుంది. మనలను మనం తెలుసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తాము.'' అని గురువు చెప్పాడు. శిష్యుడు అప్పటి నుంచి ఆత్మ సాక్షాత్కారానికై ప్రయత్నించాడు.

భగవంతుడు:

అసలు భగవంతుడంటే ఏమిటో అర్థం చేసుకోవాలి. 'భగ' శబ్దానికి పరాశక్తి పరా ప్రకృతి అని అర్థం. 'వాన్' శబ్దానికి శ్వాస అని అర్థం. బాణమని కూడా అర్థం. అంటే శ్వాసరూపమైన బాణాన్ని అంటే అస్త్రాన్ని వేయటం వల్ల ఎవరి పరాప్రకృతి అంటే చంచల ప్రాణం స్థిరమవుతుందో ఆయనే భగవానుడు. అప్పుడు ఆయన స్థిరప్రాణమైపోతాడు. ఇంకో అర్థము కూడా ఉన్నది. 'భగము' అంటే సకల చరాచర విశ్వముల ప్రకృతి. 'వాన్' అంటే కలిగియున్నవాడు, ధరించినవాడు. కేవలము ద్రష్ట

(భ్రూమధ్యస్థానంలో) అజ్ఞానాంధకారాన్ని పటాపంచలు చేసే వెలుగు గోచరిస్తుంది. అదే మన మూడో నేత్రం, జ్ఞాన నేత్రం. దాని ద్వారానే భగవంతుని చూడగలుగుతాము. అనుభవం లోనికి తెచ్చుకుంటాము. భగవంతుడి లింగరూపం హృదయంలో ఉంటుంది.

పద్మ కోశ ప్రతీకాశగ్ం హృదయం చాప్యధోముఖమ్
అధో నిష్ట్యా వితస్త్యాన్తే నాభ్యాముపరి తిష్ఠతి.

జ్వాలా మాలా కులంభాతి విశ్వస్యాయతనం మహత్
సన్తతగ్ం శిలాభిస్తు లంబత్యా కోశ సన్నిభమ్
తస్యాన్తే సుషిరగ్ం సూక్ష్మం తస్మింత్సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్.

తస్యమధ్యే మహానగ్నిర్విశ్వార్చిర్విశ్వతో ముఖః

సోऽగ్రభుగ్వి భజన్తిష్ఠన్నాహార మజరః కవిః
తిర్యగూర్ధ్వ మధశ్శాయీ రశ్మయస్తస్య సంతతా
సంతాపయతి స్వం దేహమాపాదతల మస్తకః

తస్యమధ్యే వహ్ని శిఖా అణీయోర్ధ్వా వ్యవస్థితః
నీలతో యద మధ్యస్థాద్విద్యుల్లేఖేవ భాస్వరా

నీ వారశూక వత్తన్వీ పీతాభాస్వత్యణూపమా
తస్యాశ్శిఖాయా మధ్యే పరమాత్మా వ్యవస్థితః
సబ్రహ్మ సశివ సహరిస్సేన్ద్ర సోక్షరః పరమస్స్వరాట్ !!
- (మంత్రపుష్పమ్)

గొంతునకు క్రింద జానెడు, నాభికి పైన జానెడు దూరములో మధ్యలో హృదయకమలము ఉన్నది. దాంట్లోనే పరమాత్మ ఉన్నాడు. ఆయన ధూమములేని జ్వాల వలె ప్రకాశిస్తూ ఉన్నాడు. ఆయనలోనే సర్వజగములు ఉన్నవి. ఆయనయే జఠరాగ్నియైన వైశ్వానరుడు. ఆ జఠరాగ్ని మనము తీసుకున్న ఆహారమును ఆయా భాగములలో విభజించి

జీవుల మీద దయచూపిస్తే ఈశ్వరసేవ అవుతుందని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. జీవుల మీద దయచూపించటం ఈశ్వర సేవతో సమాన మన్నది సంపూర్ణ సత్యము. సామాన్యంగా మనము దీనులకు, దుఃఖితు లకు, ఆతురులైనవారికి డబ్బిచ్చుట, అన్నము, గుడ్డ, మందు మొదలగు నవి ఇచ్చి జీవులమీద దయకనపరుస్తూ ఉంటాము. ఇది చేయవలసిందే, కాని యథార్థమైన దయతో జీవులకు సహాయం చేయటం వేరు. అది జీవునికి సేవకాదు. దయచూపించిన వానికి కూడా ఆత్మ లాభం కలుగదు. ఇది జీవుడి దేహంమీద దయచూపించటం అవుతుంది. జీవుడి మీద కాదు. ఇప్పుడు ఏ ప్రయోజనం కోసం దయాభావనతో సహాయం చేస్తున్నామో ఇకముందు కూడా దాని ప్రయోజనం పునరావృతమౌతూనే ఉంటుంది. ఆకలితో ఉన్నవారికి ఒకసారి అన్నం పెట్టినప్పటికీ మళ్ళీ మళ్ళీ ఆకలివే స్తూనే ఉంటుంది. ఆకలి వేయటం దేహధర్మం. అలాంటి సేవ దేహసేవే అవుతుంది కానీ, ఈశ్వరసేవ కాదు. ఈశ్వరుడు ఈదేహంలో ఉంటాడ న్నది నిజమే కాని, దేహానికి సేవ చేయటం దేహంలో ఉన్న ఈశ్వరుడికి సేవ చేయటం కాదు. పాడైపోయిన గుడిని బాగుచేయటం, మళ్ళీ కట్టిం చడం, గుళ్ళో ఉండే దేవునికి పూజచేసినట్లు కానట్లే ఈ విధంగా దయ చూపించటంవల్ల భవరోగాలను, ప్రాపంచిక ఆపదలను తొలగించడం జరగదు. కానీ, ఈ సేవకూడా తప్పకుండా చేయవలసినదే.

జీవుడిమీద యథార్థమైన దయ ఏమిటో శాస్త్రాలలో చెప్పిన మర్మాన్నీ, రహస్యాన్నీ తెలుసుకోవటానికి భూతదయ అనగానేమిటో తెలుసుకోవాలి. మొదట జీవుడనే పదాన్ని అర్థం చేసుకోవాలి. ప్రాణం మూలతః స్థిరమైనది. కాని, ఆ స్థిర ప్రాణం చంచలమైనప్పుడు దానినే జీవుడని పిలుస్తారు. అంటే దేహంలో ఉండే ప్రాణం తాలూకు చంచలావ స్థనే జీవనం అంటారు. ఆ జీవనం ఉన్నంతవరకూ ప్రాణానికి చంచలావస్థ ఉన్నంతవరకూ జీవుడిని జీవించి ఉన్నాడు అని అంటారు. ఈ ప్రకారంగా

గ్రహించాలి. శాస్త్రాలకి మూలం వేదం. వేదానికి అర్థం జ్ఞానం. జ్ఞానం నిత్యసిద్ధం. స్వయంగా ప్రకాశించే సూర్యుడిని ఒక్కొక్క సమయంలో మబ్బు ఎలా కమ్మేస్తుందో అలాగే జ్ఞానాన్ని ఒక్కొక్క సమయంలో అజ్ఞానం కమ్మేస్తుంది. మబ్బు తొలగిన తరువాత సూర్యుడు కనబడినట్లు గానే అజ్ఞానం తొలగిపోయిన తరువాత జ్ఞానం ప్రకాశిస్తుంది. అజ్ఞానం తొలగిపోతేనే గాని సత్య జ్ఞాన ఆనంద రూపమైన ఆత్మ సాక్షాత్కరించదు. మన అజ్ఞానం చేత ఈ ఆత్మ కప్పబడియున్నది. ప్రయత్న పరిణామంగా (యోగసాధన ద్వారా) స్వరూప ఆవరణ తొలగి పోతుంది. అపుడు ఆత్మ ప్రకాశం గోచరిస్తుంది. ఈ సాధనా జ్ఞానాన్ని పొందటానికి శాస్త్రాలను అనుశీలించటం అత్యంత ఆవశ్యకము. శాస్త్రం అని దేన్ని అంటారు? శాసించేది, ఆదేశించేది శాస్త్రం అని అంటారు. అయితే ఇప్పుడు, ఈ శరీరాన్ని శాసిస్తున్నది ఏమిటి అన్న ప్రశ్న వస్తుంది. ''వాయుర్ధాతా శరీరిణామ్'' గాలే ఈ శరీరాన్ని శాసించేది. వాయుశక్తి ద్వారానే ఇంద్రియాలు, మనస్సు బుద్ధి, అహంకారము మొదలగునవన్నియు పని చేస్తున్నాయి. అందువలన వాయువే శరీరానికి శాసనకర్త. అంటే శాస్త్రం అన్నమాట. ఈ శ్వాస రూపమైన అస్త్రమే శాస్త్రం. ఈ శ్వాస రూపమైన అస్త్రాన్ని నడిపించే దక్షతా, పటుత్వము పొందిన వాళ్ళు అనగా ప్రాణాయామ పరాయణులైన వారు మాత్రమే శాస్త్రజ్ఞులనబడతారు. వేదాలు, ఉపనిషత్తులు, పురాణాలు మొదలగు వాటి నన్నిటినీ ఈవిధంగా శ్వాసరూపమైన అస్త్రాన్ని నడిపించిన శాస్త్రజ్ఞులైన ఋషులు తమ అనుభూతులను లిపిబద్ధం చేసినారు. ఈ శ్వాసరూపమైన అస్త్రాన్ని అభ్యసించిన మీదట సమస్త ప్రకృతిని వశపరచుకోవటం సాధ్యమవుతుంది. అప్పుడు ప్రకృతి పురుషజ్ఞానం (అనగా నీవు వేరు నీ శరీరం వేరు నీ శరీరానికి సంబంధించిన వికారాలు నీవి కావు) లభించిన తరువాత అనేకత్వ భావన తొలగిపోతుంది. నీది, నాది అనే భావన తొలగిపోతుంది. జీవుడు జననమరణ రహితుడు అవుతాడు. ఈ ప్రాణ యజ్ఞ స్వరూప శాస్త్రాన్ని అభ్యసించి

ఉండేవాడు. అతడు గంగాస్నానమునకై పోతూ ఉండగా అరణ్యములో ఒక గర్భిణీ స్త్రీ మగశిశువును ప్రసవించి మరణించింది. అప్పుడు ఆ మహాత్ముడు ఆ పసిబిడ్డను తానే పెంచటము ప్రారంభించాడు. ఆ పసివాడు పెరిగి పెద్దవాడైనాడు. కొండ గుహ, పర్వత పరిసరములు తప్ప అతడు అన్య ప్రపంచము ఎరుగడు. గురుదేవుడు అతనికి ఆవుల గురించి వర్ణించి చెప్పాడు. ఆవు పాలు తెల్లగా ఉంటవని బాగా రుచిగా ఉంటవని, ఆవు తెల్లగా ఉంటుంది, నాలుగు కాళ్ళు కలిగిన సాధు జంతువని, దానిని మైదాన ప్రాంతములో చూడవచ్చునని చెప్పాడు. ఆవును ఆ కుర్రవాడు ఎప్పుడూ చూడలేదు. ఆవు పాలరుచి కూడా ఎరుగడు. ఆవుని చూడాలని అతని మనస్సులో కోరిక కలిగింది. అప్పుడు గురువు ఆజ్ఞగైకొని మైదానమునకు బయలుదేరాడు.

మైదానప్రాంతములో ఒక దేవాలయము చెంత ఆవు విగ్రహాన్ని చూచాడు. దాని పక్కనే ఒక గృహస్థు ఇంటికి సున్నము వేసుకొని మిగిలిన సున్నమును ఒక పాత్రలో పోసి ఉంచాడు. గురువుగారు చెప్పిన గోవు యొక్క వర్ణన అంతయూ సరిగ్గా సరిపోయిందని శిష్యుడు భావించాడు. తెల్లని సున్నమునే ఆవుపాలని భ్రమించాడు. ఆవు పాల రుచి అతని మనస్సులో మెదిలింది. వెంటనే అతను సున్నమునే పాలు అనుకొని త్రాగివేశాడు. పరిణామముగా వ్యాధిగ్రస్తు డయినాడు. ఇది గాంచి అక్కడ ఉన్నవారు వానికి చికిత్స చేయించారు. ఆ బాలకుడు ఎంతో నిరాశతో మరల గురువు చెంతకు తిరిగి వెళ్ళాడు. మైదానములో జరిగినదంతా గురువు వద్ద విన్నవించి దుఃఖించాడు. అప్పుడు గురువు నీవు తాగిన పాలు నువ్వే ఆవునుంచి పితికావా అని ప్రశ్నించాడు. అందులకు శిష్యుడు గురుదేవా మీరు వర్ణించిన దానిని బట్టి ఆవుని గుర్తు పట్టాను. కానీ ఆవుపాలు పితకలేదు. తెల్లగా ఉన్న ద్రవాన్ని చూసి ఆవుపాలని భ్రమించా నని సమాధానము చెప్పాడు. అన్ని బాధలకు కారణం సత్యాన్ని అర్థము

ప్రయత్నమే నీ ధర్మము కావాలి.

ప్రాణ వాయువు (అనగా మన ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసములు) మనస్సును చంచలం చేస్తుంది. ఆ చంచల మనస్సు ద్వారా మనము విషయభోగాలను, సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తూ ఉంటాము. ప్రాణవాయువు స్థిరమైనపుడు (ఊపిరి పీల్చుకొనుట, వదలుట నిలిపినపుడు) మనస్సు ప్రాణంలో ఏకమౌతుంది. ప్రాణాయామం ద్వారా వాయువు స్థిరమైన మీదట అపరోక్షానుభూతి కలుగుతుంది. వాయువును సాధన చేయటం ఒక్కటే తెలుసుకోవాల్సింది. వాయువు అధికారాలకు లోబడే అన్నీ ఉన్నాయి. అందువలన దాని క్రియకు సంబంధించిన నియమాలను అంటే విధులను శాస్త్రవిధి అంటారు. ఈ వాయుక్రియను సహజ యోగము లేక "బ్రహ్మవిద్య" అంటారు.

మనలో 6 ముఖ్యమైన నాడీ కేంద్రములు ఉన్నవి. *1.* మూలాధార చక్రము *2.* స్వాధిష్ఠాన చక్రము *3.* మణిపూరక చక్రము *4.* అనాహత చక్రము *5.* విశుద్ధి చక్రము *6.* ఆజ్ఞా చక్రము *7.* బిందు విసర్గము *8.* సహస్రారము. ఈ సహజ యోగం ద్వారా మూలాధారము నుండి సహస్రారం వరకు కుండలీన శక్తిని ఉద్దీపింపచేసుకొని విశ్వచైతన్య ప్రాప్తి కలిగిన తరువాత వేద జ్ఞానం కలుగుతుంది. వేదజ్ఞానం కలిగిన తరువాత వేదాతీత జ్ఞానం కలుగుతుంది. అంటే సహస్రారంతో 'స్థితి' ఏర్పడుతుంది.

ఇడా నాడీ (కుడి ముక్కు రంధ్రములో జరుగు ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసములు), పింగళనాడీ (ఎడమ ముక్కు రంధ్రములో జరుగు ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసములు) ఈ రెండు నాడులు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకొని మూలాధార చక్రము నుండి ఆజ్ఞా చక్రము వరకు వ్యాపించి ఉంటాయి. వీటి మధ్య 'సుషుమ్నా' నాడి నిశ్శబ్దముగా ఎలాంటి వాయుక్రియలేక ఉంటుంది. రోజుకు కొన్ని క్షణాలు మాత్రమే ఈ నాడిలో వాయుక్రియ

మనస్సును షట్చక్రాల లోపల నిలిపి ఉంచకుండా బాహ్యవస్తువు మీద లగ్నం చేసి ఉంచటం శాస్త్ర విధిని విడిచి పెట్టడమే. అందువల్ల శ్రీకృష్ణపరమాత్మ శాస్త్రవిధి పరిత్యాగాన్ని నిషేధించాడు.

యః శాస్త్ర విధి ముత్సృజ్య వర్తతే కామ కారతః
నస సిద్ధి మవాప్నోతి న సుఖం న పరాం గతిమ్. – గీత: 16.23

శాస్త్ర విధికి విరుద్ధంగా తన ఇచ్ఛానుసారంగా కర్మ చేసేవాడు సిద్ధినీ శాంతినీ, పరమగతినీ పొందలేడు. అందువల్ల శాస్త్రాల సారాంశమైన ప్రాణక్రియా యోగమును యోగులు అభ్యసించారు.

మథిత్వా చతురో వేదాన్ సర్వ శాస్త్రాణి చైవ హో,
సారంతు యోగిభిః పీతం తక్రం పిబంతి పండితాః
– (జ్ఞాన సంకలినీ తంత్రం: 51)

నాలుగు వేదాలనూ అన్ని శాస్త్రాలనూ మథించి సారాంశాన్ని యోగులు గ్రహించారు. మిగిలిన సారహీన భాగాన్ని లౌకిక పండితగణం పానం చేసింది.

"శ్రేయాన్ స్వధర్మో విగుణః పరధర్మాత్ స్వనుష్ఠితాత్,
స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః" – గీత: 3.35

బాగా ఆచరించిన పరధర్మము అంటే ఇంద్రియ ధర్మము కన్న తప్పులతో ఆచరించిన స్వధర్మమే అంటే ఆత్మ ధర్మమే శ్రేష్ఠమైనది.

కొత్తగా సహజ యోగాన్ని అభ్యసించే వానికి తప్పులు రావటం సహజం. ఈ ధర్మాన్ని మనం తప్పకుండా ఆచరించాలి. ఆత్మ ధర్మ రూపము అయిన స్వధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ అంటే ప్రాణాయామ సాధన చేస్తూ ఉండగా మరణం సంభవించినప్పటికీ అది మనకు శ్రేయస్కరమే. పరధర్మ రూపమైన ఇంద్రియ ధర్మము ఎప్పటికీ భయావహమే. ఎందు కంటే ప్రాణానికుండే చంచలావస్థ (ఉచ్ఛ్వాస నిఃశ్వాసాలు) ఆత్మ

అజ్ఞాన ఆవరణము భేదింప బడుతుంది. అంటే ప్రకృతి పురుష సమ్మేళనం జరుగుతుంది.

నేటి మానవుడు పైన చెప్పిన ఆత్మసాక్షాత్కారానికి ఏ మాత్రము ప్రయత్నించకుండా ఇంద్రియ సుఖమే నిజమైన సుఖమని భావిస్తూ తన జీవితాన్ని వ్యర్థము చేసుకుంటున్నాడు. ఇంద్రియ సుఖములు పరిణామములో దుఃఖాన్ని కలుగు చేస్తాయి. మన నేత్రములు ఎంత వరకు చూడగలవు ? కొంతవరకే చూడగలవు. ఆ పైన కనిపించవు. మన చెవులు ఎంత శబ్దమును వినగలవు? కొంత శబ్దమును మాత్రమే వినగలవు. ఎక్కువ శబ్దమైనచో మనకు వినబడదు. తక్కువ శబ్దములను కూడా మనము వినలేము. మన ఇంద్రియములు అన్నియు శక్తి విహీనములు. ఇట్టి వానిని నమ్ముకొని నేటి మానవుడు నేనే గొప్ప వాడినని భ్రమపడుతున్నాడు.

సీ॥ పుట్టుక మంగలి పూర్వధామంబేదో
ఎటునుండి యిటువచ్చెనో నెరుగలేదు
గిట్టేసి పిదప ఈగేహమ్ము విడి
తాను చేరుదేశమ్మేదో చెప్పలేదు
మృతుడైనబాంధవున్ బ్రతికించు కొనలేదు
చావు దప్పించు కొనంగ జాల డెపుడు
కంటితో వినలేడు కర్ణానకనలేడు
ఎడమను కుడి చేసి నడువలేడు

ముందుప్రక్కు మోకాళ్ళు ముడవలేడు
వెనుకవైపు మోచేతి కీల్ గొనగలేడు
పరిమితాధికారము గల పురుగునరుడు
పరమ పురుషుడనే నంచు పలుకనగునె

పరిమిత అధికారములు కలిగిన ఇంద్రియ వ్యాపారము అరికట్టి

అల్లాగే నెల రోజుల తరువాత సాధకుడు ఆశ్రమానికి వచ్చాడు. మరలా ఆ పనిమనిషి కసువును ఆయనపై చిమ్మింది. అప్పుడు సాధకునకు కోపము రాలేదు కాని అహంకారము అడ్డు వచ్చింది. ఆమెను గట్టిగా మందలించాడు.

గురుదేవుడు మరలా ఒక నెల రోజులు ఓంకారాన్ని జపించి రమ్మన్నాడు. ఈ పర్యాయము మాత్రము గురుదేవుని ఆంతర్యమును సాధకుడు అర్థము చేసుకొన్నాడు. తాను చేసిన పనికి ఎంతో సిగ్గుపడ్డాడు.

నెల రోజుల తరువాత సాధకుడు ఆశ్రమానికి వచ్చాడు. యథావిధిగా పనిమనిషి అతని శిరముపై కసువును కుమ్మరించింది. సాధకునికి కోపము ఏమాత్రము రాలేదు. వినమ్ర భావముతో ఆమెకు నమస్కరించి తల్లీ! నీవు నాకు ఎంతో మహోపకారము చేశావు. నాలో ఉన్న కోపాన్ని, అసహనాన్ని, అహంకారాన్ని యింతవరకు జయించలేక పోయాను. నీమీద నాకు ప్రేమయే కలుగుతుంది. నీలో, నాలో, అందరిలో ఉన్నది ఆత్మ ఒక్కటేనని నేడు గ్రహించాను. నీ అనుగ్రహము వలన దుర్గుణాలను నేను జయించగలిగాను.

స్నానమాచరించి అంతరంగంగా, బాహ్యంగా శుచియై గురువును సమీపించి బ్రహ్మవిద్యను ఉపదేశించవలసినదిగా అర్థించాడు. ఆ మహాత్ముడు సాధకుని కౌగిలించుకొని "నాయనా! కోపము, అహంకారము, అసూయ, ద్వేషము, రాగము మొదలగునవి నశించినపుడు సమదృష్టి, క్షమ అలవడతాయి. అప్పుడే అతనికి ఈ బ్రహ్మ విద్యను అభ్యసించటానికి అధికారము వస్తుంది" అని అన్నాడు. సాధకుడు గురువు అనుగ్రహముచే ఆత్మవిద్యా ఉపదేశము పొంది సాధనచేసి ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలిగాడు.

● ○ ●

సిద్ధార్థుడు బుద్ధుడైన విధము:

ప్రియాతి ప్రియమైన భార్య యశోధరను, వాత్సల్యపూర్ణుడైన కుమారుడు రాహుల్‌ని, మమతా ప్రేమ మూర్తులైన తల్లిదండ్రులను, వైభవ సంపన్నములైన రాజ భోగములను, ధన, కనక, వస్తు, వాహనము లను వదలివేసి సిద్ధార్థుడు ఆత్మజ్ఞానము కొరకై కాననములకు బయలుదే రాడు. వాచా వేదాంతము అతనిని తృప్తిపరచలేదు. రోగములపైన, ముసలితనముపైన, మృత్యువుపైన విజయము పొందవలెనని అతని వజ్ర సంకల్పము. ఎందరో జ్ఞానులను, పండితులను ఈ భవసాగరమును తరించు ఉపాయమును అర్థించాడు. కానీ వారు చెప్పిన ఉపాయములు సంతృప్తిగా లేకపోయెను. తనే సమాధానము కనుగొనవలెనని తపస్సుకు ఉపక్రమించాడు. యమనియమములను పాటిస్తూ ఆసనసిద్ధి పొంది ప్రాణా యామము ద్వారా ధారణతో ధ్యానములో నిమగ్నుడు అయినాడు. వర్షములో, చలిలో, ఎండలలో సిద్ధార్థుడు తపస్సాచరించనారంభించాడు. ఆహారమును కూడా వదలివేసినాడు. చాల కాలము ఆహారము లేకుండా ఉన్నందు వల్ల అతడి శరీరం నుండి రక్త మాంసములు క్షీణించటము ప్రారంభించాయి. అప్పటికీ ధైర్యము వీడలేదు. అయినా కూడా ఆయనకు ఆత్మసాక్షాత్కారము లభించలేదు. ఇట్టి కఠోర తపస్సు వలన కొన్ని మహిమలు మాత్రమే ప్రాప్తిస్తాయి. ఆ మహిమలే సాధనలో అడ్డంకులు కలుగచేస్తాయి. ఇంకా, యింకా సిద్ధులు పొందటానికి మనస్సు ప్రలోభము పెడుతుంది. అలాంటి ప్రలోభాలకు కూడా సిద్ధార్థుడు లొంగలేదు.

ఇట్లా తపస్సు చేస్తూ ఉన్నాడు. ఆ మార్గము గుండా కొందరు గాయనీమణులు నగరములోని ఉత్సవాలలో పాల్గొని అరణ్యమార్గము గుండా తమ ఊరికి పాటలు పాడుకుంటూ ఆనందంగా పోతున్నారు. వారు నడుస్తూ పాటలోని ఈ చరణాన్ని బిగ్గరగా పాడుతున్నారు ''వీణ యొక్క తీగలను వదులుగా ఉంచవద్దు. వదులుగా ఉంటే అవి రమణీయ

మనస్సు కూడా ప్రవర్తిస్తుంది. లేక ఆలోచిస్తుంది. (Mind is made up of food). మన శరీరంలో అనేక కోట్ల కణ సముదాయము ఉన్నది. అంటే ఈ ప్రపంచంలో మనుష్యునితో కలుపుకుని ఎన్ని జీవరాసులున్నాయో అన్ని జీవ రాసులు కణాల రూపంలో మనలో కూడా వున్నాయి. ఈ కణాలు అనేక రూపాలలో ఉండి అనేక రకములైన విధులను నిర్వర్తిస్తూ వుంటాయి. ఈ కణాలు సక్రమంగా విధి నిర్వాహణ చేస్తేనే మనకు పరిపూర్ణమైన మానసిక, శారీరక, ఆరోగ్యం ఉంటుంది. ముఖ్యంగా తాజా ఆకుకూరలలో కాయగూరలలో, ఫలములలో వున్న పోషక పదార్థాలు మరి ఎందులోనూ లేవు. ఏవి ఋతువులలో లభ్యమయ్యే ఫలములను ఆయా ఋతువులలో తీసుకోవాలి. సమీకృతాహారం తీసుకుంటే శక్తి వస్తుంది. మానవుడు జీవించటానికి శక్తి కావాలి.

ప్రతి జీవికి ఈ ప్రపంచంలో జీవించెడి హక్కు మరియు ఈ ప్రపంచములోని ఆనందమును అనుభవించెడి హక్కు వున్నది. కాని ప్రస్తుతము నిత్య జీవితములో వీటిని మనము పొందలేక పోవుచున్నాము. ఎందువలన? మనము జీవించు విధానమును మనము పరిశీలించు కున్న గాని సరి అయిన సమాధానము దొరకదు.

ప్రతి మనిషి తన జీవితము నందు శ్రమ, ఆహారము, విశ్రాంతి, సెక్స్, ఆలోచన అనెడి అయిదు పనులను ఎల్లప్పుడూ చేస్తూ వుంటాడు. ఇందులో ఏ ఒక్క దానిని పరిశీలించినను మనకు సమాధానము లభిస్తుంది. ఆహారమును గూర్చి పరిశీలించుదాము. జీవించుటకు శక్తి కావాలి. సమీకృత ఆహారము తీసుకుంటే శక్తివస్తుంది. సహజ సిద్ధమైన ప్రొటీనులు, విటమినులు, లవణములు కల్గియున్న ఆహారమే సమీకృత ఆహారము. ఇందులో ఏది లోపించినను శరీరము రోగగ్రస్తమవుతుంది. అందు వల్లనే ''అనారోగ్యము వంట ఇంటి యందు పుడుతుంది'' అనెడి సామెత కలదు.

మనము తీసుకున్న ఆహారము జీర్ణమైన తరువాత గ్లూకోజుగా

లేక పోవుచున్నది. అందు వలన ఎన్ని మందులు వాడినా కూడా ప్రపంచంలో ఈ రోగము తగ్గుట లేదు. కణముల వద్ద వున్న ఫ్రీరాడికల్స్‌ని తొలగించిన యెడల వ్యవస్థ సరి అవుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తి మన శరీరమునకు రక్షణ చేకూరుస్తుంది. మన శరీరము లోని కేశ నాళికలలోని స్టెమ్ సెల్స్ ద్వారా తెల్ల కణములు తయారు చేయబడి రక్తము ద్వారా అన్ని అంగములకు సరఫరా చేయబడుచున్నవి. తెల్ల కణములు రక్తములోని రోగ క్రిములను నాశనము చేసి శరీరమునకు రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. ఫ్రీరాడికల్స్ స్టెమ్ సెల్స్ లోనికి ప్రవేశించుట వలన స్టెమ్ సెల్స్ వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుంది. ఇవి పనికి రాని రోగ నిరోధక శక్తి లేని తెల్ల కణములను అపసవ్యంగా వృద్ధి చేస్తుంది. కొంత కాలమునకు ఇదియే "లుకేమియా" గా (రక్తక్యాన్సరు) మారుతుంది. శరీరపు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ పూర్తిగా చెడుతుంది. వ్యవస్థ సరిగా ఉన్నప్పుడు రోగ కారకములైన తెల్ల కణములను నాశనము చేస్తుంది. ఫ్రీరాడికల్స్ మోచేతిచిప్పలు, మడమలు, కీళ్ళ వద్దకు చేరినప్పుడు మనకు కీళ్ళ వ్యాధి వస్తుంది. ఆ స్థానముల నుంచి ఫ్రీరాడికల్స్‌ను తొలగించిన ఇవి సరిగ్గా పని చేస్తాయి.

నరములకు, రక్త నాళములకు శరీరములో ఎంతో ప్రాముఖ్యత కలదు. ఫ్రీరాడికల్స్ వీటి యందు చేరుట వలన ఇవి బిరుసెక్కి సహజ స్థితిని కోల్పోతవి. అందువలన హార్టు ఎటాక్, బి.పి., ముసలి తనము ప్రాప్తిస్తుంది. ఈ విధముగా శరీరము లోని ప్రకృతి లోని ఫ్రీరాడికల్స్ ప్రస్తుతము మానవ జీవితమున చాలా భయంకర పరిణామమును సృష్టించుచున్నవి.

శరీరమునకు మంచి ఎక్సరసైజు ద్వారా సమీకృత ఆహారము లోని "యాంటి ఆక్సిడెంట్సు" ద్వారా వీటిని మనము తొలగించ వచ్చును. ఇందులో విటమిను ఎ, సి, ఇ, కాల్షియం ముఖ్యమైనవి.

ఉండాలి. మనము తీసుకొను ఆహారము నందు కూడా సున్నము, భాస్వరము 1:1 లో ఉండాలి. పాలయందు, కూరగాయల యందు, పప్పుదినుసుల యందు ఇవి ఎక్కువగా వున్నవి. తేనె చాలా మంచిది. శక్తిని కలిగించి, రక్తాన్ని శుద్ధి చేస్తుంది.

సహజ సిద్ధమైన ఆహారమును విటమినులను మాత్రమే శరీరము వినియోగించుకొంటుంది. కావున ప్రతి భోజనము నందు ఒక కప్పు సలాడు (అన్ని కూరల ముక్కలు నీటితో ఉడికించి ఉడుకు తక్కువగా చేసిన పదార్థములు) తీసుకున్న యెడల మీకు ఇవి అన్నియు లభిస్తాయి. భయంకరమైన రోగముల నుంచి శరీర వ్యవస్థను కాపాడుకొని దీర్ఘాయువును పొందవచ్చు. క్యారెటు, క్యాబేజి, కాలిఫ్లవరు, దోసకాయ, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి (ఉల్లిపాయ వెల్లుల్లి ఎక్కువగా వాడినచో మన నర్వస్ సిస్టమ్ మొద్దుబారి పోతుంది. అందువలన ఎప్పుడైనా వాడవచ్చును) కొత్తిమీర, పొదీనా, మొలకెత్తిన విత్తనములు, నిమ్మరసము, టొమాటో, మీగడ మొదలగునవి కొన్నింటిని తీసుకున్న యెడల అమృతతుల్య మవుతుంది.

మనలోని అనారోగ్యములకు మానసిక అలజడి, వంశ పారం పర్య లక్షణములు కారణ మవుతాయి. ప్రతి వ్యక్తి విపరీతమైన మానసిక అలజడి అలసటలతో బ్రతుకు తున్నాడు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో ఆహారము తీసుకున్నా కూడా శరీరము దానిని వినియోగించు కొనలేదు. మానసిక ప్రశాంతత తోనే ఆహారము తీసుకోవాలి.

మన మెదడులో ఊరెడి "న్యూరో హ్యూమర్స్" సమతుల్యత చెడుట వలననే అనారోగ్య కారణమై అలజడి కల్గుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత కొరకే మానవాళి ఎన్నో లక్షల సంవత్సరముల నుంచి ప్రయత్నించు చున్నది. కాని పొంద లేక పోవుచున్నది. సరి అయిన మార్గములో వెళ్ళక పోవుటయే దీనికి కారణము.

తీసుకోవాలో మనం మరచి పోయాము. మనం తెల్లటి పాలీషు చేసిన బియ్యాన్ని వాడుతాము. కాని ఇవి అనారోగ్యకరము. మనకు కావలసిన పదార్థము లన్నియు తీసి వేసిన పొట్టులోనే ఉన్నవని మనము మరచి పోయాము. ముడి బియ్యాన్ని లేక దంపుడు బియ్యాన్ని తప్పని సరిగా తీసుకోవాలి. పప్పు ధాన్యాలు స్వీకరించేటప్పుడు కూడా ఇదే సూత్రం వర్తిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించే పై పొట్టును పార వేసి సార హీనమైన పిప్పిని మాత్రము స్వీకరిస్తున్నాం. మన శరీరానికి ఇందువలన పోషక పదార్థములు అందకుండా పోతున్నాయి.

కాల్షియం, ఫాస్పరస్, సల్ఫర్, ఐరన్, సోడియం, మెగ్నీషియం, పొటాషియం, క్లోరిన్, సిలికాన్ మొదలగు లవణాలు, విటమిన్స్ మన శరీరానికి ఎంతో అవసరము. ఇవి అన్నీ ముఖ్యంగా పాలు, దానినుండి వచ్చే పదార్థాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, గోధుమలు, తోటకూర, బచ్చలి కూర మొదలగు ఆకుకూరలు (గోంగూర తీసుకొనరాదు) క్యాబేజీ, క్యారెట్, నిమ్మ, నారింజ పండు, అరటి, కమలా వంటి పళ్ళలో, బాదం పప్పు, ముడి ధాన్యములు, ముడి పప్పు దినుసులు, పళ్ళ రసాలు, లావు చిక్కుడు వంటి కూరలలో, ద్రాక్ష, ఖర్జూర పళ్ళలో, ఎండు ద్రాక్ష, అక్రూట్ మొదలగు పండ్లలో, దోసకాయ, బెండకాయ, పుచ్చకాయ మొదలగు పండ్లలోనూ, బంగాళా దుంప, అరటి కాయ, టొమాటో, రేగు పండ్లు, పెండలము, అనాసకాయ, బఠానీ, అలచందలు, ఉలవలు, రాగులు, జొన్నలు, కొబ్బరి, బీట్‌రూట్, క్యారెట్, యాపిల్స్, కాలీఫ్లవర్, తేనె, మేక పాలు మొదలగు వాటిలో లభిస్తాయి.

మనం ఆహారంలో మొలకెత్తిన పదార్థాలను కనీసం 50% తీసుకోవాలి. పెసలు, సెనగలు, ఉలవలు, బొబ్బర్లు, బఠానీలు మొదలగు పప్పు ధాన్యములను పగలు నీటిలో నాన బెట్టి రాత్రి శుభ్రమైన గుడ్డలో మూట కట్టి ఉంచాలి. మర్నాడు ఉదయం అవి మొలకెత్తుతాయి. అనగా వాటిలో

మనము ఆహారములో వుడికిన వరి లేక గోధుమ అన్నమును, కొంచెము పప్పు పదార్థములతో చేసిన కూరలను, పళ్ళు, పాలు, మజ్జిగ పదార్థము లను ఆకు కూరలను తప్పకుండా తీసుకోవాలి. ఆహారంలో తురిమిన పచ్చికూరలను తీసుకోవటం చాలా మంచిది. యోగ సాధకులు వీటితో పాటుగా పాలను, ఆవు నేతిని, పంచదారను, లేక బెల్లమునూ బాదం పప్పును తీసుకోవాలి. గోధుమలను పిండి చేసి దానిని చపాతీ చేసి నిప్పుల మీద కాల్చుకొని పుల్కా చేసుకొని తీసుకొనవచ్చు.

కాఫీ, టీ, ధూమపానము, మత్తు పదార్థములు మొదలగు వాటిని స్వీకరించి నట్లైతే మన నాడీ మండల వ్యవస్థ దెబ్బ తింటుంది. మన ఇంద్రియములు క్రమక్రమంగా మొద్దుబారి నిజమైన ఇంద్రియ ఆనందాన్ని అనుభవించలేక పోతాయి. చౌకగా లభించే పళ్ళు ఆకుకూరల మీద నవనాగరికులం అనుకనే వాళ్ళకు చిన్న చూపు వుంటుంది. వీటిలోనే పోషక పదార్థాలు పుష్కలంగా వున్నాయి.

వంట చేసిన పాత్రలను బాగా శుద్ధి చేసుకోవాలి. ఇది శ్రమతో కూడిన పని. అపక్వ ఆహారాన్ని తీసుకుంటే పాత్రలను తేలికగా శుభ్రపర చుకోవచ్చు. దీని వలన నూనె ఖర్చు, వంట గ్యాస్ ఖర్చు, వంట చేసే వంట మనిషి ఖర్చు, అంట్లు తోమే పనిమనిషి ఖర్చు కలిసి వస్తాయి.

నూనెల వాడకము క్రమక్రమంగా తగ్గించు కోవాలి. మన వంటి మీద నూనె పదార్థం తగిలితే దానిని సబ్బుతో తోమి శుభ్రం చేసుకుం టాము. అదే లోపల మన ప్రేవుల్లో ఎలా శుభ్రం చేసుకోగల్గుతాము ? మన ప్రేవులు చాలా సున్నితంగా వుంటాయి. కావున తీక్ష్ణ మసాలా పదార్థమును రుచి కోసం తీసుకున్నట్లైతే మన ప్రేవులు భరించలేవు.

ఇంకో విషయాన్ని కూడా మనం గమనించాలి. మనం వంట చేసే పాత్రలు, త్రాగే గ్లాసులు, తినే కంచాలు ఎంత ఖరీదైనవి వుంటే అంత

పదార్థములు క్రమక్రమంగా మనలో తామస, రాజస గుణములను వృద్ధి చేస్తవి. కావున వీటిని ఎప్పుడైనా తీసుకొనవచ్చును.

నేటి డాక్టర్లు పొద్దు తిరుగుడు పూవు నూనె చాలా మంచిదని గుండె జబ్బు రాకుండా కాపాడుతుందని దీనిలో క్రొవ్వు లేదని చెబుతూ వుంటారు. ఈ నూనె హృద్రోగులు మాత్రమే స్వీకరించాలి. క్రొవ్వు తగుమాత్రంలో వుండటం ఆరోగ్య కరము. ఇప్పుడు చాలా మంది ఈ నూనెను వాడుతున్నారు. దీని వలన క్రమక్రమంగా క్రొవ్వు శాతం తగ్గిపోయి, దీనిని వాడిన వారిలో నీరసం, నిస్త్రాణ, కొంచెం పనికే అలసట చెందటం, గుండె దడగా వుండటం కలుగుతున్నవి. నువ్వుల నూనె వాడినచో మరలా ఆరోగ్యమును పొంద వచ్చును.

గృహములో ఫ్రిజ్ కల్గి వుండటము, ఎయిర్ కండిషన్ రూముల్లో గడపటం, సోఫాలలో ఆసీనులు కావడం, మోటారు కార్లలో తిరగటం, ద్విచక్ర మోటారు వాహనాల్లో తిరగటం, నవ నాగరికత అని భ్రమ పడుతూ వుంటాము. వీటి వలన మనమెంతో జీవిత కాలాన్ని నష్ట పోవుచున్నాము. నూట ఇరువది సంవత్సరములు బ్రతికి ప్రాణకర్మ చేయవలసిన మానవుని ఆయువు నూటికి అరవై శాతం తగ్గి పోతున్నది. వీటివలన దేహములో కండరములు, రక్త కేశ నాళికలలో జీవ కణముల మధ్య సాగుదల లోపం జరుగుతుంది. పర్యవసానంగా పళ్ళు వదులు అవటం, వినికిడి శక్తి తగ్గటం, వెంట్రుకలు రాలటం, రక్త పోటు, రక్త కేశ నాళికలు బలహీన పడటం, రక్త కేశ నాళికల చివరలు వదులై అచటికి ప్రవహించిన రక్తము నాళికలలో ప్రవేశింప లేక కొత్త పదార్థములు ఏర్పడి లావు అవటం జరుగుతుంది. యౌవన కాలమందే చూపు మందగిస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులు వస్తవి. ప్రేగులలో పై పరిణామము వలన పుళ్ళు ఏర్పడ తాయి. అజీర్ణము చేస్తుంది. ఎప్పుడు చూసినా కడుపు నిండుగా వుంటుంది. మూత్ర కోశ దోషములు, స్త్రీలలో బహిష్టు దోషములు,

తుంది. శరీరమునకు కష్టం కల్గించుటయే తపస్సు అనబడుతుంది. మొదట కష్టంగా తోచినను తరువాత సుఖప్రదమవుతుంది. ఇంద్రియములకు దాసులు కావద్దు. ఆ ఇంద్రియములే మీరు చెప్పినట్లు నడుచుకోవాలి.

స్నానం చేయునప్పుడు శరీరమును అద్దముగా రుద్దుకోవాలి. సబ్బులు, షాంపూలు, సువాసన కల్గించెడి పదార్థములు మొదలగునవి వాడటం హానికరము. సున్నిపిండి వాడవచ్చు. కెమికల్ బొట్లు, గోళ్ళకు పాలీషులు, లిప్ స్టిక్, మేకప్ వస్తువులు వాడటం వలన మన చర్మ సౌందర్యం దెబ్బ తింటుంది.

మామూలు ఆరోగ్యం కలవారు ఉదయము ఉపాహారము విడిచి వేయాలి. మొలకెత్తిన ధాన్యములను కొంచెం సేవించ వచ్చు. ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీళ్ళలో సరిపడినంత నిమ్మరసం చెంచా తేనె కలుపుకొని తాగాలి. 14 గంటలు అన్నవాహికకు విశ్రాంతి ఇచ్చిన యెడల అన్నవాహికలో గల కణములన్నియు మంచి శక్తివంత మవుతాయి. సాయంత్రం ఆహారం తీసుకోవాలి. మర్నాడు పుదయము 10 గంటలు దాటిన తర్వాత ఆహారం తీసుకొన్నట్లైతే అన్నవాహికకు కాలేయమునకు పదునాల్గు గంటలు విశ్రాంతి ఇచ్చి నట్లవుతుంది. మధ్య కాలంలోఎట్టి చిరుతిళ్ళు తినరాదు. ఆహారాన్ని క్రమం లేకుండా తీసుకున్నట్లైతే దానిని జీర్ణం చేయటంలో మన ప్రాణశక్తి అమూల్యమైన సమయాన్ని వృధా చేస్తుంది. కేవలం ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి వినియోగించవలసిన ప్రాణశక్తి జీర్ణం చేసే కార్యంలో నిమగ్నమవుతుంది. తన అమూల్యమైన కాలాన్ని వృధా చేస్తుంది.

కాబట్టి పరమార్థ సాధనలో నిమగ్నమైన వారు తమ ప్రాణశక్తిని ఎక్కువ కాలం ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు వినియోగిస్తారు. ఆహారాన్ని తక్కువ తీసుకుంటూరు. సమీకృత ఆహారం స్వీకరిస్తారు. పోను పోను ఆహారాన్ని తగ్గించుకుంటూ పోతారు. తుదకు ఆహారాన్ని

ఈ విధంగా చాలా అనారోగ్యములను ఆహారం ద్వారా సరి చేసుకొనవ చ్చును. కాని ఒక మంచి డాక్టరు ద్వారా ఈ రోగము నిర్ణయింపబడిన తరువాత ఇవి వాడిన మంచి ఫలితము ఇస్తాయి.

షుగరు (డయాబెటిస్) రోగులకు గోధుమ కన్నా వరి అన్నమే మంచిది. ఇది నిదానంగా జీర్ణమవుతుంది. చలువ చేస్తుంది. రోజుకు ఒక పూట భోజనము చేయటం శ్రేష్ఠము. రెండు పూట్ల భోజనం చేయటం భోగము, మూడు పూట్ల ఆహారం తీసుకోవటం రోగము. పాలను ఆహారంగా తీసుకొనకూడదు. పాలు అరుగుదలకు అవసరమైన ఎంజైములు మన శరీరంలో లేవు. కావున పాలు ఉపాహారంగా ఉదయమున తీసుకోవటం చాలా మంచిది. మజ్జిగ బాగా జీర్ణమవుతాయి. ఇది అమృతం. రోజూ రెండున్నర లీటర్ల పరిశుభ్రమైన మంచి నీటిని తీసుకోవాలి. భోజనానంతరం వజ్రాసనములో ఒక పావుగంట ఉండాలి.

నిత్యము ఒక చిన్న క్యారెట్టు దుంప తురిమి తీసుకోవటం కళ్ళ ఆరోగ్యమునకు అత్యంత ఆవశ్యకము. కొబ్బరి, సుగంధి వేళ్ళు, పాలు, పండిన దోసకాయ, తీసుకోవటం వలన మనలను అకాల మృత్యువు నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. బొల్లి కల్గిన వారు కామాక్షి ఆకును రోజూ తీసుకుంటే బొల్లి క్రమక్రమంగా తగ్గుతుంది. మొండికేసిన చర్మ రోగాలకు రోజూ ఆరు గడ్డి చామంతి ఆకులు తీసుకుంటే క్రమక్రమంగా రోగము ఉపశమిస్తుంది. డయాబెటీస్ వున్నవారు ప్రతిరోజూ 11 మారేడు ఆకులు తీసుకుంటూ వున్నట్లైతే రోగము క్రమక్రమంగా తగ్గుతుంది. శరీరమునకు మంచి రంగురావాలంటే పచ్చి క్యాబేజి రసం రోజు ఒక అరగ్లాసు తీసుకోవాలి. బోదకాలు వున్నవారు వరి అన్నం మానేసి గోధుమ మరియు కొబ్బరి తీసుకోవాలి. ఒక చిన్న వెల్లుల్లి గర్భము తీసుకున్న ఎడల గుండె మరియు ఊపిరి తిత్తుల పైన బాగా పని చేస్తుంది. ఇది యాంటీ బయాటిక్‌లా పనిచేస్తుంది. కేన్సరు అన్నింటికన్నా గొప్పదియైన జబ్బు. ఇది మన

రోగమునకైనను వుపయోగించ వచ్చును. ఈఔషధ మూత్రము రోగిలోని క్యాన్సరు మొదలగు కణములను ప్రమాదమగు విషాలను మూత్రం ద్వారా బయటకు నెట్టి వేస్తుంది. మనం తీసుకునే మూత్రములోని పదార్థములు రోగ కణములను చంపుతుంది. జీవ కణములకు ఎట్టి అపకారము జరుగదు. మార్కెట్టులో లభించే చాలా మందులు జంతు సంబంధమైన పదార్థములతో తయారు చేయబడేవి. ఇవి రోగమును నిదాన పరచలేవు. కాబట్టి పవిత్ర భావముతో ఈ మూత్ర చికిత్సను చేస్తూ అష్టాంగ యోగమును అభ్యసించాలి. అప్పుడే మొండి రోగములు నిదానించ గలవు.

పైన చెప్పిన చికిత్సలన్నీ ఒక వైద్యుని సలహాతో చేసుకోవటము చాలా మంచిది. చివరిగా మీకు ఒక విషయము చెప్పాలి. ఊరగాయలు తీసుకోరాదు. ఒక వేళ తప్పనిసరి అయినచో పగలే తీసుకోవాలి. రాత్రి కూడదు. ఊరగాయ అనగా జీవం వున్న ఫలములను శవాలుగా మార్చి వాటిని ఖండించి ఉప్పు కారం లో ఊర వేయటమే. కావున ఇది నిషిద్ధమే. కూరగాయలను వేపుడుగా చేసుకున్న ఇదియే అవుతుంది. కాబట్టి వేపుళ్ళు తినరాదు.

సుఖాలే దుఃఖాలకి మూలం:

సుఖాలన్నీ కూడా పరిణామములో దుఃఖాలుగా మారుతాయి. కావున మన ఇంద్రియములను సుఖాలనుండి మరలించాలి. ఈవిషయంలో జరిగిన చరిత్ర గుర్తుకు వస్తుంది.

ఒక ధనవంతుని ఇంట్లో ఒక దాసీ పని చేస్తుంది. అది ఎండా కాలము రాత్రిపూట డాబాపైకి మెత్తని పరుపును యజమాని కోసం ఏర్పాటు చేసింది. చల్లని గాలి వీస్తూ వున్నది. అప్పుడు ఆమెకు చల్లని గాలికి నిద్ర వచ్చింది. తన యజమాని కొరకై ఏర్పాటు చేసిన పరుపుపై ఆమె నిద్ర పోయింది. ఇంతలో యజమాని వచ్చాడు. తను పరుండే పరుపు పైన

వాతావరణమనెడి మన తల్లిని నిస్తేజము చేస్తూ వున్నాయి. వాతావరణము లోనుంచి మన దేహానికి అవసరమైన ఆహారము లభిస్తుంది. దీనిని OZONE (ఓజోన్) అంటారు.. నేటి మన ఆధునిక జీవితము ఓజోను పొరను చించివేస్తుంది. మన శరీరానికి సరైన ఓజోను అందటం లేదు. దీని నివారణకు హోమమే శరణ్యము. మన ప్రాణానికి ఆహారమైన ఓజోను మనమే తయారు చేసుకోవాలి. ఇది ప్రాణక్రియ యైన సహజ యోగము, బ్రహ్మవిద్య వలన సంభవము. నేటి సమాజంలో ఈ బ్రహ్మవిద్య లుప్తమై పోయింది. దానిని మనం పునరుద్ధరించుకోవాలి.

సీ: కమనీయ భూమి భాగములు లేకున్నవే
 పడి యుండుటకు దూది పరుపులేల
సహజంబులగు కరాంజలులు లేకున్నవే
 భోజన భాజన పుంజమేల
వల్కలాజిన కుశావళులు లేకున్నవే
 కట్టదుకూల సంఘంబులేల
గొనకొని వసియింప గుహలు లేకున్నవే
 ప్రాసాద సౌధాది పటల మేల

గీ: ఫలరసాదులు గురియవే పాదపములు
స్వాదుజలముల నుండవే సకల నదులు
పొసగ భిక్షంబు పెట్టరె పుణ్యసతులు
ధరణీ నాథుల కొలువేల తాపసులకు.

కావున మన జీవితాన్ని నియమ నిష్ఠలతో గడపటం నేర్చుకోవాలి. నిత్య జీవితములో గడియారపు ముల్లుతో పాటు పరిగెదుతున్నాము. ప్రతి మానవుడు నాకు తీరుబాటు లేదు, నాకు టైము లేదు అని చెబుతూ వున్నాడు. ఏదో ఒక ప్రాపంచిక కార్యక్రమములో మునిగి పరుగులు పెడుతున్నాడు. అన్నిటి కంటే ముఖ్యమైన ప్రాణకర్మను మానవుడు

జీర్ణక్రియ బాగా పని చేస్తూ వుంటుంది. అందువలన ఆహారం తీసుకోవటా నికి ఇది మంచి సమయం. మధ్యాహ్నం 12 గంటల నుండి తెల్లవారు జాము 12 గంటల వరకు ఎరుక అనాహతంలో వుంటుంది. ఈ సమయంలో అవయవములు అన్నింటికి రక్తసరఫరా మెరుగ్గా వుంటుంది. ఈ సమయంలో శారీరక శ్రమ, మానసిక శ్రమ చేయవచ్చు. అందులకే గుండె జబ్బు కలవారికి రాత్రి 12 గంటల తరువాత గుండె ఆగిపోవటం జరుగుతుంది. తెల్లవారు జామున 12, 3 గంటల మధ్య ఎరుక విశుద్ధంలో వుంటుంది. ఈ సమయంలో శరీరంపై చర్మము శక్తివంతంగా వుంటుంది. మెటాబాలిక్ రేటు సమతుల్యంగా వుంటుంది. తెల్లవారు జామున 3, 5 గంటల మధ్య ఎరుక సహస్రారంలో వుంటుంది. మెదడుకు రక్తప్రసరణ బాగా వుంటుంది. కావున ఈ సమయాన్ని ప్రాణక్రియ చేయుటానికి, ధ్యానాదులకు ఉపయోగించుకోవాలి.

ఈ విధంగా మనలో ఎరుక అనెడి రైలు ఏడు నాడీ కేంద్రముల గుండా గుండ్రగా ప్రయాణం చేస్తూ వుంటుంది. ఈ రైలుకు భర్త డ్రైవరు గాను, భార్య గార్డుగాను వ్యవహరిస్తూ సకాలమందు సరియైన స్టేషనులలో ఆపుతూ రైలును నడిపిన ఎడల ఆనందమయమైన జీవిత మనెడి గమ్య మును చేర వచ్చును.

పని చేస్తున్న సమయంలో ఆపని మీద ధ్యానముంచి చేయాలి. ఉదాహరణకు ఆహారము తీసుకునే సమయంలో మాట్లాడటము, రేడియో వినటము, టి.వి. చూస్తూ ఉండటము, ఏదో ఆలోచనలో ఉండటము, నీరు త్రాగుతూ ఉండటము మొదలగు అనేక పనులను చేస్తూ ఉంటాము. ఇట్లా చేయటం వలన అజీర్ణం వస్తుంది. భోజనం చేసే సమయంలో మాట్లాడటము మొదలగు పనులను ఆపి వేయాలి. ఆహారం మీదనే ధ్యాస ఉంచి తీసుకోవాలి. అట్లాగే అన్ని పనులు చేస్తూ వుండాలి. నీవు ఒక పని చేసేటప్పుడు ఆ పని ఎట్లా చేస్తున్నావో సాక్షీరూపంగా

చేతులు ఒకదానిని ఒకటి తాకరాదు. అలా చేస్తూ ఉన్నప్పుడు మీ చుట్టూ ఉన్న కాంతి శక్తిని మీరు సులభంగా అనుభవిస్తారు. రుగ్మత గల వారిని ఒక కుర్చీలో కూర్చుండబెట్టి లేక పరుండబెట్టి వ్యాధి పీడిత భాగం మీద వారి శరీరముకు మీ చేయి తగలకుండా షుమారు ఒక అంగుళం దూరములో వుంచి పైకి కిందకు రాస్తున్నట్లుగా నూరు పర్యాయములు చేయాలి. ఒక పళ్లెరములో ఉప్పు కలిపిన నీరు ఉంచుకుని ఆ నీటి మీద ప్రతి సారి మీ చేతులను విదిలించుకోవాలి. తరువాత ఆ నీటిని కాలవలో పారపోయాలి. ఈ చికిత్సనే ఆత్మ ప్రకాశ మసాజ్ అని అంటారు. త్రాటకము బాగా చేసెడి వ్యక్తికి, ఏకాగ్రత గల వ్యక్తికి శరీరం చుట్టూ వున్నా ఈ కాంతి కనబడుతుంది. కాంతి గనుక తెల్లగా ఉంటే ఉత్తముడని నీలంగా ఉంటే మధ్యముడని, ఎర్రగా వుంటే అధముడని, నల్లగా ఉంటే మరణించబోవు వ్యక్తిగా గుర్తించాలి. ఈ ఆధునికమైన అలవాట్లను, ఆహార విహారాలను మానుకొనలేని వారు ప్రతిరోజు ఈ ఆత్మ కాంతి మసాజ్ చేయించుకోవటం వారి అనారోగ్యాన్ని కొంత వరకు నివారిస్తుంది.

భోజన సాధనము:

పవిత్రంగా సంపాదించిన అన్నమునే తినాలి. దొంగతనం వలన అన్యాయం వలన పరుల హక్కులను అపహరించుట వలన వచ్చిన డబ్బుతో సంపాదించిన అన్నమును తిన్నట్లైతే నీబుద్ధి కూడా దూషితమై పోతుంది.

ప్రతి వారితో కలసి మెలసి భుజించరాదు. దీని వలన వారిలోని చెడు అణువులు నీలో ప్రవేశింపగలవు. ఇతరుల ఎంగిలి తినరాదు. ఇది రోగానికి దారి తీయును. నియమానుసారంగా భుజించాలి. మితంగా తినాలి. మీ శరీరమునకు ఎట్టి పదార్ధములు ప్రతికూలంగా ఉంటవో వానిని తీసుకోవద్దు. నాలుకకు దాసులైనచో అనారోగ్యము కొని తెచ్చుకుంటారు. సాత్విక ఆహారాన్నే తీసుకోవాలి. ఆహారము తీసుకునే ముందు భూతాలను (జీవరాశిని) తృప్తి పరచి ఆహారాన్ని ఆత్మ నివేదన మొనరించి

ప్రశ్నించటం మొదలుపెట్టారు. అనుమానమున్న వారినందరిని దండిస్తు న్నారు. ఎంత ప్రయత్నించినా రాజుగారికి దొంగ ఎవరో అంతుపట్టలేదు. ఇంతలో బ్రహ్మ ముహూర్తము అయింది.

ఇక్కడ ఆశ్రమంలో స్వామీజీ నిద్రమేల్కొంచి కాలకృత్యములు ముగించుకుని ప్రాణకర్మకు ఉపక్రమించాడు. అప్పుడు ఆయనకు తాను చేసిన దొంగతనము తలపునకు వచ్చింది. పవిత్రమైన తన మనస్సు ఇట్లా ఎందుచేత తనను దొంగతనానికి ప్రేరేపించిందో ఆలోచింపనారంభించాడు. దానికి కారణము రాజమందిరంలో తాను చేసిన భోజనమేయని గ్రహిం చాడు. తాను దూషితాన్నమును భుజించానని తెలుసుకున్నాడు. వెంటనే రాజధానికి వెళ్ళి రాజుతో వజ్రాలహారాన్ని తానే తీసినట్లు ఒప్పుకొని హారాన్ని ఇచ్చివేసాడు. అకారణంగా తన మూలంగా పరిచారకులు శిక్షలకు గురియైనందులకు ఎంతగానో పశ్చాత్తాపం చెందాడు.

రాజుగారు స్వామీజీ చెప్పిన కథనాన్ని నమ్మలేదు. అంతటి మహా త్ముడైన స్వామి ఇలాంటి కార్యాన్ని చేసాడంటే ఎవరూ నమ్మరు. దొంగతనం చేసిన సేవకుడే శిక్షనుండి తప్పించుకోవటానికి స్వామీజీని ఆశ్రయించాడని, అందులకే ఈ దొంగతనాన్ని ఆయన తన మీద వేసుకు న్నాడని రాజు భావించాడు.

"రాజా! మీ మందిరంలో భోజనం చేసిన తరువాతనే నా మనస్సు చంచలమైనది. దొంగతనము చేయటానికి నన్ను ప్రేరేపించింది. తప్ప కుండా అది దూషిత ఆహారము" అని స్వామి చెప్పారు.

వెంటనే రాజు వంటచేసేవారిని పిలిపించి విచారించాడు. ఒక పేరుపడిన దొంగ మంచి బియ్యాన్ని ఎక్కడో దొంగిలించి పారిపోతూ ఉండగా రక్షకభటులు పట్టుకొని దండించారు. ఆ బియ్యము నావి అని

4. పంచ మహా యజ్ఞాలు

ఓం ఏకో వశీ సర్వభూతాంతరాత్మా ।
ఏకం రూపం బహుధా యః కరోతి ।
తమాత్మస్థం యేऽనుపశ్యంతి ధీరా
స్తేషాం । సుఖం । శాశ్వతం నేతరేషామ్ ॥
ఓ శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥ (కఠోపనిషత్)

అర్థం

ఆత్మ జ్ఞానం కలవాడు ఎల్లప్పుడు సుఖంగానే ఉంటాడు అని ఈ మంత్రంలో చెబుతున్నారు. అన్నింటిని తన అధీనంలో ఉంచుకునేటు వంటి, సర్వ భూతాలలో ఉండే అంతరాత్మ యే తన విశుద్ధమైన విజ్ఞాన స్వరూపాన్నే అనేక రూపాలుగా వ్యక్తం చేస్తూఉంటుంది. అట్లాగే తన బుద్ధితో కూడా చైతన్య రూపంలో వ్యక్తం అవుతూ వున్న ఆత్మను ఏ జ్ఞాన వంతుడు గుర్తిస్తాడో అట్టి వానికే ఎల్లపుడు సుఖం లభిస్తుంది. ఇతరులకు కాదు.

గృహస్థు అయిన మానవుడు నిత్యమూ పంచ మహా యజ్ఞములను ఆచరిస్తూ వుండాలి. 1) బ్రహ్మ యజ్ఞము, 2) దేవ యజ్ఞము, 3) పితృ యజ్ఞము, 4) భూత యజ్ఞము, 5) మనుష్య యజ్ఞము.

1. బ్రహ్మ యజ్ఞము:

నీలోకి నీ పయనాన్ని బ్రహ్మ యజ్ఞమంటారు. మొదట ప్రతి వ్యక్తి బ్రహ్మ విద్యను అభ్యసించాలి. ఆత్మను తెలుసుకొనే ఉపాయము గ్రహించాలి. దానిని బాగుగా సాధన చేయాలి.

2. దేవ యజ్ఞము:

ఆధునిక జీవనము వలన నేడు వాతావరణం క్రమ క్రమంగా కలుషిత మవుతున్నది. కలుషిత వాతావరణంలో బ్రహ్మ విద్యా సాధన

మనము కొన్ని ఎండు మిరపకాయలు నిప్పుల్లో వేసామనుకోండి. వాతావరణమంతా క్షణంలో మారిపోయి భరింపరాని కోరు పుడు తుంది. అట్లాగే మనము యజ్ఞములో హోమం చేసిన ఓషధులన్నీ పరమాణువులుగా మారి వాతావరణమంతటా వ్యాపించి పరిసరా లను కలుషితం నుండి కాపాడుతాయి. వాతావరణాన్ని పవిత్రం చేస్తాయి. భోపాల్ నగరంలో జరిగిన సంఘటన ఒకటి వివరిస్తాను. ఈ పట్టణంలో క్రిమి సంహారక మందులు ఉత్పాదన చేసే కర్మాగారం నుండి విషవాయువు బయల్ వెడలి ఆ పట్టణములో అనేక వేల మంది ప్రజల మరణానికి కారణమయింది. ఆ కర్మాగారానికి చేరువలోనే నిత్యము యజ్ఞం ఆచరించే ఒక గృహస్థు నివసిస్తూ ఉన్నాడు. నిత్య అగ్ని హోత్రము వలన ఆ యింట్లో వాతావరణం పరిశుభ్రంగా వుంది. విషవాయువు అర్ధరాత్రి లీక్ అయ్యింది. నిద్రిస్తున్న యజమానికి విషవాయువు లీక్ అయ్యిందని తెలుసు కొన్నాడు. వెంటనే లేచి ఆ గృహములోని వారందరూ యజ్ఞం చేయటం ప్రారంభించారు. హోమ ధూమము విష కలుషిత వాతావ రణాన్ని పవిత్రం చేసింది. ఆ కుటుంబం మాత్రము రక్షింపబడినది.

3. పితృ యజ్ఞము:

తల్లిదండ్రులను, పెద్దలను, గురు జనులను గౌరవించటం, వారిని సేవించటం, వారికి ఆహారమునిచ్చి ఆదరించటం ద్వారా పితృ యజ్ఞము సంపన్న మవుతుంది. జనన మరణ చక్రం నుండి రక్షించే సాధన చేయటానికి అనువైన ఈ దేహాన్ని ప్రసాదించిన తల్లిదండ్రులను, తరణోపాయాన్ని, ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గాన్ని బోధించే గురు జనులను గౌరవించటం, సేవించటం ద్వారా పితృ యజ్ఞము సంపన్నమవుతుంది.

దీనివలన వాతావరణం పవిత్రమవుతుంది. ఆత్మ యజ్ఞం చేసినట్లైతే మన అంతఃకరణం పరిశుద్ధమవుతుంది.

> అపానే జుహ్వతి ప్రాణం ప్రాణేఽపానం తథాపరే,
> ప్రాణా పానగతీ రుద్ధ్వా ప్రాణాయామ పరాయణాః.
> అపరే నియతాహారాః ప్రాణాన్ ప్రాణేషు జుహ్వతి,
> సర్వేఽప్యేతే యజ్ఞవిదో యజ్ఞక్షపిత కల్మషాః. గీత 4-29-30

కొందరు ప్రాణవాయువును అపాన వాయువులోను, అపాన వాయువును ప్రాణవాయువులోనూ హోమం చేస్తారు. అంటే గాలి లోపలనే పైకి కిందకూ ఆడేట్లుగా చేయుటం నేర్చుకుంటారు. ఈ విధంగా సాధన చేస్తూ వుంటే కేవలమనే కుంభకం ద్వారా మన ప్రాణగతి ఆగి పోతుంది. అంటే ఇలాంటి ప్రాణాయామ పరాయణులు సకల ఇంద్రియముల వృత్తులను నిలుపుకొని ప్రాణాన్ని ప్రాణంలోనే హోమం చేస్తారు. దీనినే ఓంకారాన్ని ఆరాధించటం అంటారు. దీనినే నిజమయిన మహా యజ్ఞమంటారు.

> "స్పర్శాన్ కృత్వా బహిర్బాహ్యాం శ్చక్షుశ్చైవాంతరే భ్రువో
> ప్రాణాపానౌ సమౌకృత్వా నాసాభ్యంతరచారిణౌ" గీత 5.27

రూపం రసం వంటి బాహ్యమైన విషయాన్ని తనలో చేరకుండా బయటే వుంచి చూపును భ్రూమధ్యలో నిలిపి (శాంభవి ముద్ర, యోని ముద్ర) సాధన చేసిన వారి శ్వాస నాసాభ్యంతరమునందే ఉంటుంది. అంటే లోపలే శ్వాసజరుగుతూ వుంటుంది. తల్లి గర్భంలో మన మందరము ఈ బ్రహ్మ విద్య చేసినవారమే. కానీ మనము మరపుకు లోనైనాము. ఇప్పుడు కూడా శ్వాస మనకు తెలీకుండానే దాన అంతట అదే ముక్కుగుండా బయటకు పోతూ వుంటుంది. ఆ శ్వాసలు లోపల జరపటమే బ్రహ్మవిద్య.

దండ్రుల సేవలో ఉన్నాను. ఇప్పుడు ఆత్మ విద్య ఉపదేశించటం సంభవం కాదు. నా తల్లి తండ్రుల సేవ పూర్తి అయ్యే వరకు నీవు వేచి వుండా''లని మూక చండాలుడు కోరాడు. నరోత్తముడు కోపించి తీక్షణంగా చూచాడు. అతని కోపానికి కారణం తమవంటి గొప్ప కులజుడు, తపస్వి అర్థించితే, హీన కులజుడు ఆత్మ విద్యను చెప్పటం లేదని భావించాడు. నరోత్తముని తీక్షణమైన చూపులను గాంచి నవ్వి ''నరోత్తమా! నేను కొంగను గాను నీ చూపులకు మరణించటానికి. నీవు విద్యార్థివై వచ్చావు. విద్యను సహనంతో వినయంతో అర్థించాలి. కావున నీకు తొందరగా వున్నచో కులసతి ఇంటికి పోయి అర్థించుము'' అని అన్నాడు.

అక్కడ పని చేస్తూ వున్న బాలకుడు కులసతి గృహమునకు దారి చూపించాడు. నరోత్తముడు కులసతి గృహములో ఆ బాలకుడే సేవలు చేయటం గమనించాడు. కులసతి కూడా కొంత తడవు వేచివుండవలసిన దిగా చెప్పి వృద్ధులైన అత్తమామలకు సేవలు చేసి జీవరాశికి ఆహారం పెట్టి నిత్యాగ్నిహోత్రము చేసుకొని తన పతి సేవలో నిమగ్నమై యున్నది. ఆమె నరోత్తముని సత్యవాది అయిన వైశ్యుని గృహమునకు బ్రహ్మ విద్యను పొంద వలసినదిగా ఆదేశించింది.

నరోత్తముడు వైశ్యుని గృహమును వెదుక్కుంటూ వెళ్ళాడు. అతనిలో అహంకారమూ, కోపమూ నశించాయి. వైశ్యుని గృహములో కూడా ఆ తేజస్వియైన బాలకుడే పరిచర్యలు చేయటం గమనించాడు. వైశ్యశ్రేష్ఠుడు తన వ్యాపారంలో నిమగ్నమై యున్నాడు. అతను నిత్య నైమిత్తిక కార్యము లన్నింటిని పూర్తి చేసుకుని న్యాయబద్ధంగా వ్యాపారం చేయటంలో నిమగ్నుడై వున్నాడు. నరోత్తముని వ్యాపారం పూర్తి అయ్యే వరకు వేచి వుండ వలసినదిగా కోరాడు. ఇప్పుడు నరోత్తమునిలో అసూయ కూడా నశించింది. అప్పుడా వైశ్యుడు నరోత్తముని జితేంద్రి యుని గృహమునకు పోవలసినదిగా ఆదేశించాడు.

ఆ విషవాయువు నుండి రక్షింపబడ్డాయి. అర్ధరాత్రి 1 1/2కు 36 సం:లు గల తన భార్య నిద్రలేచి వాంతి చేసుకోవటం S.L. కుష్వాహా అనే టీచరు గమనించాడు. తమ కుటుంబంలో వారికి దగ్గు కళ్ళు మంటలు రాసాగాయి. జనమంతా రోడ్డు మీద పరిగిడుతున్నారు. వారిని విచారిస్తే కార్బైడు ఫ్యాక్టరీ MIC గ్యాసు లీక్ అయింది. వెంటనే ఆయన భార్య త్రివేణి తలుపులు, కిటికీలు మూసివేసి అగ్ని హోత్రాన్ని వెలిగించింది. దానిలో వారంతా దివ్యఓషధులతో హోమం చేయటం ఆరంభించారు. కొంచెం సేపటిలో హోమ ధూమం ఆ యింటి నిండా వ్యాపించి విష వాతావరణమును మార్చి వేసింది. 20 ని:లలో విషప్రభావం పూర్తిగా పోయింది.

మరో కుటుంబం M.L. రాథోర్‌ది. భోపాల్ రైల్వేస్టేషన్ సమీపంలో అంతకు ముందు 5 సం:ల నుండి ఆయన త్రియంబక హోమాన్ని నిర్వహించారు. హోమ ధూమంకున్న అపారమైన శక్తి అతనికి బాగా తెలుసు. ఆయన వెంటనే లేచి ఆవు పిడకలు, తులసీ చెట్టు కొమ్మలు వగైరా పెట్టి ఆవు నేతితో హోమం చేసాడు. వారి కుటుంబంలో 8 మంది విష వాయువు నుండి రక్షింపబడ్డారు.

●○●

1) యమము:

1) అహింసా: ఏ ప్రాణికైనను తనకైనను మనస్సు చేత కాని, మాట చేతకాని, శరీరము చేత కాని ఎటువంటి బాధలను కలిగించకుండా ఉండటం వలన, వైర భావమును విడిచి ప్రేమతో ప్రవర్తించుట వలన, మిగిలిన సత్యభాషణాది నియమములను పాటించుట వలన ఈ అహింసా స్వరూపము శుద్ధమవుతుంది.

2. సత్యము: అంతకరణము ద్వారా ఇంద్రియముల ద్వారా నిశ్చయింపబడిన విధముగా పరహిత భావనతో ఎటువంటి కపటము లేని ప్రియమైన మాటలను పలుకుటయే సత్యము.

3. అస్తేయము: మనస్సు మాట శరీరముల ద్వారా ఎవరి సత్వమును (హక్కును) అనగా పదార్థమును దొంగిలించకుండుట, తీసుకొనకుండుట, లాగికొనకుండుట.

4. బ్రహ్మ చర్యం: మనస్సు ద్వారా ఇంద్రియముల ద్వారా శరీరము ద్వారా కలుగు ఎటువంటి కామ వికారము (కోరికలు) లేకుండా బ్రహ్మ విద్యను అభ్యసించుట, దానిని ఇతరులకు బోధించుట.

5. అపరి గ్రహము: శబ్దము, స్పర్శ, రూపము, రసము, గంధము మొదలగు భోగ సామాగ్రిని సంగ్రహింపకుండుటయే (కూడబెట్టకుండుటయే) అపరిగ్రహహము.

2) నియమములు:

1. పవిత్రత, *2.* సంతోషము, *3.* తపస్సు, *4.* స్వాధ్యాయము, *5.* ఈశ్వర ప్రణిధానము.

1. పవిత్రత: ఇది రెండు విధములు. *1.* బయట, *2.* లోపల.

సీ. కరణంబులఖిలోప కరణంబులను గాగ ప్రాణంబు లుపచార భటులు
గాగ,
గంగా ప్రముఖనాడి కలు జలంబులుగాగ, షట్కమలములు పుష్పము
లుగాగ,
జఠరాగ్ని హోత్రముజ్జ్వల ధూపముగాగ బటు జీవకళలు
దీపంబుగాగ,
సచ్చిదానందంబు నైవేద్యముంగాగ రవిశశి జ్యోతులా రతులు గాగ,
సంగదేవాలయమున సహస్రకమల పీఠమున శాంతి జనకజోపేతుడగుచు
జలగుపరమాత్మ రాము నర్చించుచుండ, దత్త్వ విదులీశ్వర ప్రణిధాన
మంద్రు.

అర్థము: జ్ఞానేంద్రియములను కర్మేంద్రియములను అంతరింద్రియములను పూజా పాత్రములుగా చేసుకొని, దశ విధ ప్రాణములను పని వాండ్రుగా చేసుకొని గంగా మొదలగు నాడులను అనగా ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న అను నాడులను అభిషేకాది జలములుగా చేసుకుని షట్చక్రములను పుష్పములుగా చేసుకుని జఠరాగ్నిని ధూపముగా నొనరించి, చిత్కళలను దీపములుగా చేసుకొని, బ్రహ్మానందమును నైవేద్యముగా పెట్టి, సూర్య చంద్ర (ఇడా, పింగళ) జ్యోతులను ఆరతులుగా చేసుకుని శరీరమనే దేవాలయములో సహస్రకమలములనెడి సింహాసనము పైన శాంతి అను సీతతో కూడి పద్మాసనమునగు పరబ్రహ్మమగు శ్రీరాముని పూజించుటయే ఈశ్వర ప్రణిధానము అని పెద్దలు చెప్పుచున్నారు.

3. ఆసనము:

స్థిరముగా, సుఖముగా చాలా కాలము వరకు ప్రాణకర్మ చేయటానికి అనువుగా ధ్యానమునకు అనువుగా కూర్చొని వుండటమే ఆసనము. వివిధములైన యోగాసనములను నిత్యము అభ్యసిస్తే సాధకునకు ఆసన సిద్ధి లభిస్తుంది. శీతోష్ణాదిద్వంద్వములు సాధకుని బాధింపవు.

6. ధారణ:

అష్టాంగ యోగములో మొదటి ఐదు యమ నియమములు ఆసన ప్రాణాయామ ప్రత్యాహారాము లన్నింటిని బహిరంగ సాధనగా గ్రహించాలి. ధారణ ధ్యాన సమాధులను అంతరంగ సాధనగా తెలుసుకోవాలి. ధారణ వలనే ధ్యానం సిద్ధిస్తుంది. ధ్యానం వలన సమాధి కల్గుతుంది. మనస్సు యొక్క సంకల్పమును నిలిపి నాభి హృదయము, కంఠము భ్రుమ ధ్యమా మున్నగు ప్రదేశములో నిలిపి వుంచి ఓంకారము చేయుచూ సత్య స్వరూపుడగు ఈశ్వరుని ఆలోచించుటయే ధారణ అనబడుతుంది.

7. ధ్యానము:

ఏకాగ్రతతో, తైల ధార వలే అవిచ్ఛిన్నముగా మనస్సును ఆత్మ పైనే నిలిపి వుంచటం. ఆ పరమాత్మ ప్రకాశములో ఆనందము ననుభవిం చుచూ ప్రేమ భక్తులతో ధ్యాన మొనరింప వలయును. ఈశ్వరుని తప్ప అన్యవస్తువును స్మరింపరాదు.

8. సమాధి:

ధ్యానము చేయగా చేయగా మనస్సు లయమైపోతుంది. ధ్యేయము యొక్క ఆకారముగా మారిపోతుంది. చిత్తానికి ఇక తనదైన స్వరూపము లేకుండా వుండదు. ధ్యానములో ధ్యాత, ధ్యాన సాధనము, ధ్యేయము అను మూడు ఉంటవి. సమాధిలో ధ్యాత, ధ్యానము, ధ్యేయము వేరు వేరుగా వుండవు. ఒక్క ఈశ్వరుడే వుంటాడు.

మన ప్రాణమే (శ్వాస) చంచలమైనపుడు మనస్సుగా మారు తుంది. దానిని నిశ్చలం చేయగలిగితే సమాధి కలుగుతుంది. నీలోకి నీవు పయనం చేసి నిన్ను నీవు దర్శిస్తావు. అఖండ విశ్వాత్మలో భాగమైన నీ ఆత్మను ఆ విశ్వాత్మలోనే లయం చేస్తావు. దీనినే సమాధి అంటారు.

ప్రాణులన్నింటి లోపలా బయటా 'శ్' అను శబ్దం చేయుచు వాని

వామనుడు చందనమును రాజు శరీరమునకు పూయవలసినదిగా చికిత్స చెప్పాడు. రాజును అమితంగా ప్రేమించే రాణులే స్వయముగా చందనం అరగతీయటం ప్రారంభించారు. అరగ దీసేటప్పుడు రాణుల చేతి గాజుల శబ్దాన్ని కూడా నిమి సహించ లేక పోయాడు. అది చూసి రాణులు ఒక్కొక్క గాజును తీసి వేయటం ప్రారంభించారు. చివరకు ఒక్కొక్క గాజే మిగిలింది. చందనం తీస్తున్నప్పటికి ఎటువంటి శబ్దమూ కాలేదు. నిమి చక్రవర్తి చందనం తీయటం లేదాని రాణులను ప్రశ్నించాడు. అందులకు గాజలు తొలగించి ఒక్కొక్క గాజే యుంచి చందనం తీస్తు న్నాము. గాజుల ఘర్షణ లేక ఒక్క గాజే ఉన్నందువలన ఎలాంటి శబ్దమూ వినబడటం లేదని సమాధానం చెప్పారు.

వెంటనే నిమి చక్రవర్తి అంతరంగం మేల్కొంది. ఏకత్వము లోనే నిజమైన సుఖమున్నది. అదియే పరబ్రహ్మం. ఏకత్వ భావనలోనే ఆత్మ దర్శన ఆకాంక్ష, వైరాగ్యము, త్యాగము ఉన్నవి. నిమి సత్యాన్ని గ్రహించ గానే ఆ విష జ్వరము శాంతించినది. రాజు భోగాలన్నింటిని త్యాగం చేసి ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గములో పయనించటం ప్రారంభించాడు. భోగ సమ్రాట్టు, యోగ సమ్రాట్టుగా మారి పోయాడు. అష్టాంగ యోగాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని తన శరీరమనే పురంలో ఉన్న ఆత్మను దర్శనం చేసుకుని ఆత్మను పరమాత్మతో కలిపి చరితార్థుడైనాడు. అంటే తనలోకి తను పయనం చేసాడు.

●○●

నుండి ఎట్లా తప్పించుకున్నారు ? ఏ మంత్రం వేశారు ? నాకు చెప్పండి అని శిష్యుడు ప్రార్థించాడు. ముందు నీవు చెట్టు ఎక్కుతూ వుండు. అప్పుడు నీకు మంత్రం చెబుతాను అని గురువు అన్నాడు. అప్పుడు శిష్యుడు వృక్షము నెక్కనారంభించాడు. గురువు శిష్యునికి మంత్రోపదేశం చెయ్యటం ప్రారంభించాడు. ''నేను ఇక్కడే ప్రక్కనే యోగం చేసుకుంటు న్నాను. మీకు ఎలాంటి అపకారమూ చేయను. తేనెటీగలారా! మీరు నాకు అపకారం చేయకండి అని వాటితో ముఖాముఖి మాట్లాడు''. స్వామీ! ఇది మంత్రము కాదుకదా! అని శిష్యుడు ప్రశ్నించాడు. వాటి వద్దకు పోయి చిన్నగా ఈ మాటలు చెప్పు. వాటికి హృదయము యొక్క భాష తెలుసు. ఆ తేనెటీగలతో హృదయ పూర్వకంగా మాట్లాడి చూడు అని గురువు ఆదేశించాడు.

శిష్యుడు అట్లాగే ఆచరించాడు. అప్పుడు అతనికి పరమ ఆశ్చ ర్యము అయింది. తేనెటీగలు ఆ మంత్రాన్ని అర్థం చేసుకొని ఎట్టి అపకారము చేయకుండా శాంతంగా వున్నాయి. ఇదియే మంత్రము. ఏ జీవికైనా అపకారము చేయ రాదన్న తలంపు మనలో ఉంటే ఆ జీవులు కూడా ఎట్టి హాని చేయవు. వాటిలో, మనలో ఉండే ఆత్మ ఒక్కటే అని తెలుసుకోవాలి. మనం ప్రతి విషయాన్ని వ్యతిరేకం (Negative) గా ఆలోచిస్తూ వుంటాము. అందువలననే మనము ఇన్ని బాధలకు గురి అవుతున్నాము. ఈ ప్రకృతికి దానిలో నివసిస్తున్న జీవరాశులకు మంచి జరగాలని తలపోస్తూవుండాలి. శాంతంతో ప్రవర్తించాలి. వీటన్నింటికి మంచి చెయ్యాలని ఆలోచించటమే సానుకూల (Positive) ఆలోచన. ఇదియే మహామంత్రము. ఈ విధమైన మంత్రములలో దైవారాధన చేస్తూ వుండాలి. నీవు ఆత్మవు. నశ్వరమగు శరీరానివి కావు. అన్ని జీవుల యందు విశ్వమందంతటా నీవే వున్నావు. ఆ పరమాత్మవు నీవే. నీవొక్కడివే కదా!

జరుగుతుంది. ఆ విగ్రహములను భక్తి భావంతో పూజించి వాటి నుండి ఛార్జ్ చేసిన కరెంటును గ్రహించి ఆశ్రితులు మనోకామనలను పూర్తి చేసుకొంటున్నారు. మరలా మరునాడు బ్రహ్మ ముహూర్తము నుండి ఆ విగ్రహాన్ని రీఛార్జి చేయటం జరుగుతుంది. ఈ కార్యక్రమము ఇట్లా కొనసాగుతుంది. మనము దైవ విగ్రహాలు రాతివైనా, లోహంతో చేసినవైనా ''ఓ బండరాయి, ఓ గుండురాయి, ఓ ఇత్తడి బొమ్మ, పంచ లోహ విగ్రహమా అని పూజించము''. పరమాత్మా! సకల హృదయాంతరాత్మా, సృష్టి పాలన సంహార కర్తా, విశ్వ చైతన్య మూర్తి, జగద్రక్షకా, మొదలగు మంత్రములతో పూజిస్తూ వుంటాము. ఒక్కొక్క దేవతా విగ్రహము సహజ యోగ సంబంధమైన భావములను మనకు తెలుపుచున్నది. ఈ ఆత్మయోగ తత్వాన్ని సామాన్య జనులకు సహితము తెలియ చెప్పటానికి మన ఋషులు ఎంతో అందంగా వీటిని రూపొందించారు. మానవ రూపంలో చిహ్నాలు ఉన్న ఎడల మానవులు తేలికగా ఈ సహజయోగాన్ని తెలుసుకుంటారని భావించారు. ఆ పరమాత్మను తెలుసుకునే విధాలను వివిధములైన దేవతామూర్తులుగా రూపొందించి గుడులలో ప్రతిష్ఠించారు. గుడి దేహానికి ప్రతిరూపం. దేవతా విగ్రహం మనలో గల ఆత్మకు ప్రతిరూపం.

ఉదాహరణకు శ్రీకృష్ణుడి విగ్రహం తీసుకుందాం. భగవంతుడు చేతిలో మురళి పట్టుకొని ఊదుతూ వుంటాడు. దానికి ఏడు రంధ్రములు ఉన్నవి. అవియే 1. మూలాధార, 2. స్వాధిష్ఠాన, 3. మణిపుర, 4. అనాహత, 5. విశుద్ధ, 6. ఆజ్ఞా, 7. సహస్రారాలు.

సహస్రారం గుండా గాలిని ఊది ఈ పిల్లనగ్రోవిని మోగిస్తాడు. ఈ ఆరు చక్రాలలో అంతర్ముఖంగా వుండే వాయు రూపమైన ప్రాణానికి ఇది ప్రతీక. ఈ ప్రాణాయామం అంతర్ముఖంగా చేయగా చేయగా ఆత్మ దర్శనం కూటస్థం గుండా (మూడవ కన్ను భ్రూమధ్యం) లభిస్తుంది.

పరమాత్మలో లయమై పోతుంది. ఇదియే సమాధి స్థితి. ఈ స్థితిని కల్గించుకొమ్మని శ్రీకృష్ణుని విగ్రహం మనకు చెబుతూ వున్నది. శ్రీకృష్ణుడు అజన్ముడు. అనాది, నాశరహితుడు. అన్ని దేహాలలో వున్నవాడు. ఆయన అర్జునుని ద్వారా ఈ సహజ యోగ శాస్త్రాన్ని మానవాళికి అందించాడు.

ఈ సహజ యోగం సన్యాసికి కాదు. ఒక ఋషికి కాదు. ఎక్కడో మూల కూర్చుండే మునికి కాదు. అర్జునుని వంటి గృహస్థుకు ఉపదేశించటము జరిగింది. మనమందరము గీతను మన జీవితంలో అన్వయించుకోవాలి. అప్పుడే శ్రీకృష్ణారాధన సంపన్న మవుతుంది. ఈ ప్రకారంగా యోగ మార్గంతో ఆరాధన చేసేవాడే నిజమైన శ్రీకృష్ణ భక్తుడు.

దుర్గామాత

దుర్గ తన పది చేతుల ద్వారా పది ప్రాణవాయువులను ఎట్లా అదుపులో వుంచుకోవాలో తెలుపుతుంది. ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన, నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనుంజయములు. ఇవియే పది ప్రాణాలు. ఈ పదింటికి అధిపతి మహాప్రాణం, అనగా జీవుడు. ఈ పది ప్రాణాల ద్వారా, పది ఇంద్రియాల ద్వారా అన్ని పనులు జరుగుతుంటాయి. దుర్గాదేవి పాదాల వద్ద ఆమె అదుపులో వున్న సింహ కామ దమనానికి (కోరికలను తల ఎత్తకుండా అణచి వేయటం) ప్రతీక. ఆమె రాక్షసులను సంహరిస్తుంది. అసురుడు కోపానికి, అహంకారానికి, కామ, క్రోధ, మద, మాత్సర్యాలకు ప్రతీక. మహా ప్రాణ రూపుడైన జీవుడు కూడా సహజ యోగ సాధనతో వీటిని జయించాలని దుర్గా మూర్తి చెబుతుంది.

లక్ష్మి దేవి

లక్ష్మి దేవి వాహనాలలో గుడ్లగూబ కూడా ఒకటి. సహజ యోగ సాధన చేస్తూ వుండగా సాధకునికి ఐశ్వర్య ప్రాప్తి కల్గుతుంది. అతనిని

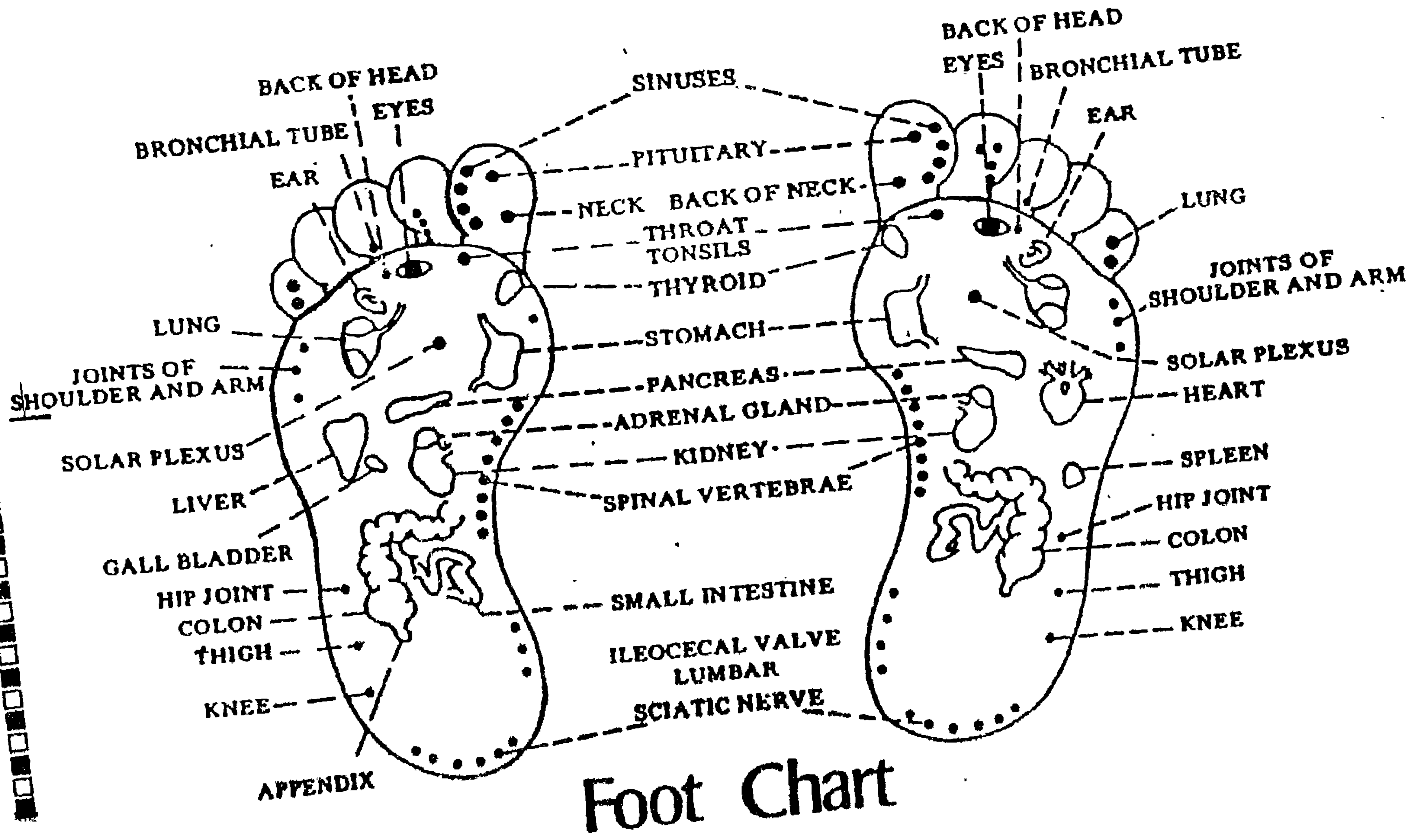
చేరలేదు. ఈయన గజముఖుడు. నాలుకయే అన్ని విఘ్నాలకు మూల కారణం. అది మనందరికి బహిర్ముఖంగా వుంటుంది. అందువలననే పరుల దోషములు గణించుట యందు రుచి గలిగి యుంటాము. మన మనస్సు అనెడి జిహ్వా యొక్క అగ్రభాగమును ఇతరుల వైపునుంచి మరల్చి మన వైపునకు త్రిప్పుకున్నచో అనగా మన మొనరించిన దోషములను పరిగణన మొనరించినచో అనేక విఘ్నముల నుండి మానవుడు ముక్తి పొందగలడు. ప్రకృతిలోగల అన్య ప్రాణుల కంటే భిన్నముగా ఏనుగు యొక్క నాలుక కంఠము వైపునకు ఉంటుంది. గుండ్రంగా వంపులు తిరిగిన తొండము మనలో మనము జరుప వలసిన ప్రాణ (ఓంకార) క్రియను సూచిస్తుంది. లంబోదరము సర్వ విశ్వములను నీవే ధరించి వున్నావని తెలుపుతుంది. వెడల్పాటి చేటలువంటి చెవులు ధ్యానమునుండి దూషిత ఆలోచనలను వెడలగొట్ట వలెనని సూచిస్తుంది.

శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు

వేంకటేశ్వర స్వామిని గాంచినచో ఆయన ఎడమ చేతిని నాభి స్థానము క్రింద చూపిస్తూ కుడి చేతిని క్రిందకు చూపిస్తూ వుంటాడు. అనగా ప్రాణ వాయువును నాభినుండి ఊర్ధ్వ ముఖముగా గొనిపోయి సహస్రారములో ఉన్న పరబ్రహ్మ అంశయందు లయ మొనరింపుడని సూచిస్తూ వున్నాడు. ద్వారపాలకులు కూడా ఊర్ధ్వ ముఖంగా కుడిచేతి వేళ్ళను సూచిస్తూ ఉంటారు. శంఖము చక్రము కూటస్థానికి గుర్తు. మనము శంఖము ఊదునట్లు గొంతు గుండానే ప్రాణవాయువును ఊదటం నేర్చుకోవాలి. బయట వాయువు (అపాన వాయువు) లోపలికి తీసుకో రాదు అని శంఖము సూచిస్తుంది. ఈ కలియుగంలో మానవునికి ఇది యొక్కటే మార్గం. అదియే సహజ యోగము.

స్వామి అయ్యప్ప

అయ్యప్ప స్వామిని చూడండి. ఆయన సుఖాసనంలో కూర్చుని


BACK OF HEAD
EYES
BRONCHIAL TUBE
EAR
LUNG
JOINTS OF SHOULDER AND ARM
SOLAR PLEXUS
LIVER
GALL BLADDER
HIP JOINT
COLON
THIGH
KNEE
APPENDIX
SINUSES
PITUITARY
NECK
BACK OF NECK
THROAT
TONSILS
THYROID
STOMACH
PANCREAS
ADRENAL GLAND
KIDNEY
SPINAL VERTEBRAE
SMALL INTESTINE
ILEOCECAL VALVE
LUMBAR
SCIATIC NERVE
BACK OF HEAD
EYES
BRONCHIAL TUBE
EAR
LUNG
JOINTS OF SHOULDER AND ARM
SOLAR PLEXUS
HEART
SPLEEN
HIP JOINT
COLON
THIGH
KNEE

Foot Chart

వుడతారు. మరణించేటప్పుడు అందరూ దిగంబరంగానే మరణిస్తారు. పంచేంద్రియములు తమ పనులు చేయటం ఆగినపుడే మనకు ధ్యానం సిద్ధిస్తుంది. అంటే శరీరంపై స్పర్శ తెలియకూడదు. పూర్వము తపస్సు చేసేటప్పుడు వారి చుట్టూ పుట్టలు పెట్టినట్లుగా, పాములు చీమలు మొదలగు జీవరాసులు వారి శరీరంపై పాకిననూ ఏ మాత్రం చలించకుండా వున్నట్లుగా వర్ణించారు. శరీర స్పర్శను గెలుచుటయే సాధన. యోగసాధన చేసే సమయంలో పద్మాసనం గానీ సిద్ధాసనం గానీ వేసుకొని చేయాలి. ఈ ఆసనములలో మన గుప్తేంద్రియములు బయటకు కనిపించవు. అందుకనే శివుడు దిగంబరుడు.

శివుడు విభూతి ధారి. అన్ని విశ్వములలో అన్ని పదార్థముల యొక్క ఆఖరి స్వరూపము బూడిదయే. ఆవు పేడ పిడకలను కాల్చి నీళ్ళల్లో ముంచిన అవి చిన్న కణములుగా (బూడిదగా) మారిపోతవి. ఆవు పేడ అన్నీ Anti ceptic lotions కన్నా గొప్పదని నేటి శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపించారు. పూర్వము మొండి రోగములు కలవారు గోశాలలో ఆవులతో నివసించేవారు. ఆవు పేడ, మూత్రమూ, నెమరు వేయుచున్న ప్పుడు వచ్చేడి నురుగు నుండి వచ్చేడి వాయువులో రోగ క్రిములను నాశనం చేసే గుణం ఉంటుంది. వాస్తు శాస్త్ర ప్రకారము ఆవులు నివసించే ప్రదేశము గృహ నిర్మాణమునకు ఉత్తమమైన స్థలము. గృహ ప్రవేశం చేయునప్పుడు కూడా ముందు ఆవును పంపించి ఆవు పేడను వేసిన తర్వాత, ఆవుపాలు పితికి నూతన గృహప్రవేశము చేయుట పూర్వము నుండి మన ఆచారముగా నున్నది. విదేశీయులు కూడా భూగృహములను నిర్మించి దాని లోపల ఆవు పేడను అలుకుచున్నారు. ఈ గృహములు అణుధార్మిక శక్తిని కూడా నిగ్రహించగలవు. విభూదిచే చర్మ రోగములు రాకుండా రక్షించుకొనవచ్చును. విభూది లోగల Phosphetes వలన చర్మము శక్తివంతమవుతుంది.

చేస్తూ వుంటాడు కాబట్టే ఈశ్వరుడనబడినాడు.

పాము యొక్క నాలుక రెండుగా చీలి వుంటుంది. తాను గాలి లోపలికి పీల్చే నాళములను తన రెండు నాలుకలతో మూసి వేస్తుంది. అందువలన బాహ్య ఆభ్యంతర కుంభకము సిద్ధిస్తుంది. ఈ స్థితిలో ఎంతకాలమైననూ గాలీ ఆహారం లేకుండా జీవించ వచ్చు. ఈస్థితిలో వున్నప్పుడు శరీరంలో స్పర్శ కూడా వుండదు. యోగియైన మానవుడు ఈ సర్ప విద్యను గ్రహించాడు. దానినే ఖేచరీ విద్య అని అన్నారు. పాము చాలా శుభ్రమైన జీవి. ఈ విధంగా ఈ పామును ప్రాణాయామమునకు, ఖేచరీ విద్యకూ గుర్తుగా తీసుకుని యోగీశ్వరుడైన శివుడు నాగాభరణుడై నాడు.

ఈయన గరళకంఠుడు. మన గొంతులో రెండు లింప్ గ్రంధులు ఉంటవి. వీటినే tansils అంటారు. గాలిద్వారా గానీ, ఆహారం ద్వారా గానీ, ఏ విధమ్ములైన రోగ క్రిములు మనలోకి ప్రవేశించకుండా నిరోధిస్తాయి. మహర్షి దయానంద సరస్వతిని చంపటానికి ఎన్నో పర్యాయములు ఆయనకు విషాహారాన్ని ఇచ్చారు. కానీ మహర్షి యోగ శక్తి చేత ఆ విషం ఆయనను ఏమి చేయలేదు. పాల్ బ్రాంటన్ ఒక గొప్ప రచయిత శాస్త్రజ్ఞుడు. ఒక యోగి విషాహారము మింగి అది జీర్ణమై మలము ద్వారా బయటకు వచ్చే సమయం వరకూ x-ray లతో అతడు గమనిస్తూ ఉన్నాడు. యోగి నాలుకపై విషాహారము పడగానే దాని చుట్టూ ఒక తెల్లటి మందమైన పొర ఏర్పడినది. దానివల్ల శరీరంలో ఎలాంటి ప్రతిచర్య జరుగలేదు. దీనికి యోగ శక్తే కారణము. యోగి తన thought fource ద్వారా ఈ విషమును తన శరీరము స్వీకరించదు అని సంకల్పించాడు. దాని వలన విషము పై తెల్లని పొర ఏర్పడి అది మలము ద్వారా బయటకు వచ్చింది. యోగ శక్తిముందు ఎట్టి అసుర శక్తులు నిలువ జాలవు. మయూర ఆసనంలో కూడా విషమును నివారించే శక్తి ఉన్నది. దీనివలన మన

సంస్కృత భాష పుట్టినదని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి.

కపాల పాత్రధారి:

మానవ శరీరము యొక్క అన్ని కార్యములు పెద్ద మెదడు నుండి వచ్చే సంకేతముల ద్వారా జరుగతవి. ఈ మెదడు నుంచి సంకేతములు రాని ఎడల మన జీవితము ఉండదు. ఈ మెదడు కపాలములో ఉంటుంది. ఆహారము గాలీ నీరు అన్నిటికన్నా మెదడు నుంచి వచ్చే సంకేతములే మానవునకు అతి ముఖ్యమైన ఆధారము. అందువలన కపాలమునకు అంత ప్రాముఖ్యత కలదు.

ఆది భిక్షువు

ఈ ప్రపంచంలో ఏ ప్రాణీ కూడా స్వయంపోషకం కాదు. వృక్షములు, భూమి, నీరు ఇచ్చే భిక్షపై ఆధారపడి వున్నాయి. మానవుడు భూమి మొదలగు పంచభూతములపైన వృక్షములపైన సశ్యములపైన ఆధారపడి బ్రతుకుతున్నాడు. ప్రకృతిలో గల సకల జీవులలో మానవుడు పెద్ద బిచ్చగాడు. ఇదియే భిక్షుక చిహ్నమునకు అర్థము.

కపాల మాలాధారి:

భూగోళములోగల మానవుల యొక్క కార్యములన్నింటిని ఒక పెద్ద సూపర్ కంప్యూటర్ నిర్వర్తిస్తుంది. మానవుని మెదడు ఇటువంటి కంప్యూటర్లను ఎన్నింటినైన తయారు చేయగలదు. యోగికి ఇటువంటి ఎన్నియో మెదడుల (కపాలముల) యొక్క శక్తినమకూరుతుంది. ఇదియే కపాల మాల అర్థము.. Ser C.V. RAMAN గారి శిష్యులలో గొప్ప శాస్త్రవేత్తలు కలరు. వారు రేయింబవళ్ళు ఒక విషయమును పరిశోధిస్తున్నారు. అది ఏమిటంటే 2" Power కల్గిన Microscope వారి వద్ద ఉన్నది. విదేశీయుల వద్ద 10" Power కల్గిన Microscope ఉన్నది. అంతరిక్షమును ఈ Microscope ద్వారా క్షుణ్ణంగా పరిశీలించవచ్చు. అందువలన వారు పెద్ద Microscope తయారు చేయుటకు కృషి

యోగి శక్తివంతుడవుతాడు. దీనినే కాయ కల్ప చికిత్స అని కూడా అంటారు. దీనిద్వారా మన వీర్యము మనలోనే ఉండగలదు. దీనినే ఊర్ధ్వ రేతస్సు అని అంటారు. మానవుడు ఈ కర్మద్వారా తన కామాన్ని జయించి మన్మథ సంహారం చేస్తాడు.

శ్రీశైల దేవస్థానములో అమ్మవారి (Negative Force) పేరు భ్రమరాంబిక. ప్రాణాయామములో భ్రామరీ ప్రాణ యామము కలదు. ఊపిరి తిత్తుల నుండి గాలి పీల్చి రెండు బొటన వేళ్ళలో చెవులను బంధించి నోరు మూసుకొని "మ్-మ్-మ్" అను శబ్దమును పుట్టించుచూ గాలిని నోటిని సన్నగా చేసి బయటకు వదల గలగాలి. ఈ శబ్ద తరంగముల వలన మనలోని అణువణువు శక్తివంత మవుతుంది. ఈ శబ్దం యొక్క తరంగముల వలన మూలాధారము లోని శక్తి జాగృతమై మిగిలిన అన్ని చక్రములను జాగృతం చేసుకుంటు సహస్రారం లోకి చేరు కుంటుంది. మూలాధారములోని Negative శక్తిని సహస్రారం లోని Positive శక్తితో కలయుచున్నది. మూలాధారము లోని పార్వతీదేవిని భ్రామరీ ప్రాణా యామము ద్వారా సహస్రారం లోని శివునిలో లయింప చేయటాన్నే ఈ భ్రమరాంబా దేవి మనకు ఉపదేశిస్తున్నది. శ్రీశైల శిఖర దర్శన మనగా మన ఎవరెస్ట్ సహస్రారమునకు చేరుకోవటమే. ఈ కుండలినీ శక్తి ఒకసారి సహస్రారం వరకూ వచ్చి మరలా మూలాధారం వరకూ పోవటా నికే శక్తి చాలనము అంటారు. సాధకుడు ఒక నిమిషం ఈ శక్తి చాలన చేస్తే మెదడులో నాలుగు సంవత్సరముల అనుభవము కల్గుతుంది. ఒక గంట సాధన చేస్తే రెండు వందల సంవత్సరముల పరిణామము అనుభవము కలుగుతుంది. ఇల్లా చేసిన వారికి మరలా జన్మ వుండదు.

శివుని యొక్క మూడు కన్నులు మూడు కాలాలను సూచిస్తాయి. పోయిన జన్మయే మన తల్లితండ్రులు. ఈ జన్మయే మనము. మన భవిష్యత్తే మన పిల్లలు. మన తల్లితండ్రులు చేసిన మంచి చెడుల ఫలితమే

తలపై చంద్ర వంక కాలమునకు చిహ్నము. భూమి సూర్యుని positive ధ్రువముగను, చంద్రుని Negative ధ్రువముగను చేసుకు తిరుగుతూ వుంటుంది. అమావాస్య పౌర్ణమిలలో సూర్య చంద్ర స్థానములలో వచ్చేడి మార్పుల వలన ప్రతి వ్యక్తిలో మానసిక అలలు మారుతూ వుంటాయి. ఈ విధంగా మనస్సుపైగల అధికారమునకు చంద్రుని చిహ్నము దోహదం చేస్తుంది.

వృషభము శివుని వాహనం. వృషభము అంటే నీతికి, నిజాయితీకి, న్యాయమునకు, ధర్మమునకు గుర్తు. విపరీతమైన బలానికి గుర్తు. ప్రపంచంలో గల అన్నింటి పైన ఆధిపత్యానికే ఈ వృషభ వాహనం గుర్తు.

శివుడు ధరించే పెద్ద పులి చర్మము భూతత్వానికి చిహ్నము. తలపై గంగ జలతత్వానికి చిహ్నము. మూడవ నేత్రం అగ్నితత్వానికి చిహ్నము. విభూదిని ధరించటం వాయుతత్వానికి చిహ్నం. శంఖారావం ఆకాశతత్వానికి చిహ్నం.

ఓం నమః శివాయ:

ఓం ఉచ్చరించటం వలన కలిగెడు శబ్ద తరంగమును ఆజ్ఞా చక్రమును (పిట్యూటరీని) ఉద్దీపింపజేస్తుంది. 'న' శబ్దం ఉచ్చరిస్తే శబ్ద తరంగం వలన మణిపూరకము (ఎడ్రినల్ పాంక్రియోస్) ను ఉద్దీపింప చేస్తుంది. 'మః' ఉచ్చరించుట వలన కలిగెడు శబ్ద తరంగాలు విశుద్ధి (థైరాయిడ్) ను ఉద్దీపింప చేస్తుంది. 'శి' ని ఉచ్చరించినందు వలన మూలాధారము (పొస్ట్రేటు) ను ఉద్దీపింప చేయును. 'వ' ఉచ్చరించటు వలన స్వాధిష్ఠానము ఉద్దీపింపబడుతుంది. 'య' ఉచ్చరించుటవలన అనాహతము ఉద్దీపింపబడుతుంది. ఈ విధంగా 'ఓం నమః శివాయ' ఉచ్చరించేటప్పుడు వచ్చే శబ్ద తరంగం క్రమముగా మనలోని వినాళ గ్రంథులను ఉద్దీపింపజేసి మెదడు (సహస్రారం) ను మనస్సును, చూపును, శబ్దమును, వాసనను, రుచిని, స్పర్శను అన్నింటిని

'న' అంటే లేదు. 'మ' అంటే నాది అయినటు వంటిది. నాదంటూ ఏదీ లేదని ఉన్నదంతా పరమాత్మదే యని ఒకరి కొకరం చెప్పుకోవటం అన్నమాట.

తలవంచి రెండు చేతులను జోడించి హృదయమునందు కానీ, భ్రూమధ్యము నందుకాని శిరముపైన కానీ, కళ్ళు మూసుకొని నమస్కారం చేస్తాము. మనం చేసే నమస్కారం దేవుని విగ్రహామునకు కాదు. మనలోని ఆనందమయమైన ఆత్మకు. మూడు ప్రదేశాలలో ఆత్మ విశేషంగా వుంటుంది. హృదయంలో ఆత్మ రూపంలో, భ్రూ మధ్యంలో జీవరూపంలో, సహస్రారంలో (నడినెత్తి) పరమాత్మ రూపంలో వుంటుంది. మనము వీటికే నమస్కారములు చెబుతున్నాము. ఈ ప్రపంచంలో ఏది లేదని, ఏది తనది కాదని, అంతా ఆత్మదేనని కళ్లు మూసుకొని నమస్కారం చేస్తున్నాము.

భగవంతునికి టెంకాయ కొడతాము. అనగా మనలో ఉన్న త్రిగుణాలను బద్దలు కొట్టి పవిత్రమైన అంతః కరణమును కొబ్బరి నీళ్ళుగా భగవంతునికి అర్పించుకుంటాము. కొబ్బరి కాయపై పీచు తమోగుణానికి ప్రతీక. గట్టిగా ఉన్న టెంక రజో గుణమునకు ప్రతీక. లోపల ఉన్న తెల్లని కొబ్బరి సత్త్వ గుణమునకు ప్రతీక. మానవుడు నియమము ద్వారా తమోగుణములను జయించవచ్చు. టెంక రజోగుణము. దీనిని జయించటం చాలా కష్టం. అందుకే కొబ్బరి కాయను బద్దలు కొడతాము. ఇదియే నారి కేళ ఫలము సమర్పించటానికి అర్థం.

మానవ శరీరము పంచ భూతములతో నిర్మింప బడినది. మనము దేవాలయములో, మసీదులలో, చర్చిలలో, గురుద్వారాలలో సాంబ్రాణి, గంధము, నీరు, అగ్ని, కరతాళములు, గంటలు ఉపయోగిస్తుంటాము. వీటిని మనము ఆత్మకే సమర్పించుకొంటున్నాము. దేవాలయాల్లో ప్రతిష్ఠించిన దేవుని విగ్రహాము విశ్వాత్మకు ప్రతిబింబము మాత్రమే. సాంబ్రాణి

నవగ్రహముల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేస్తూ వుంటారు. శనిదేవుని ఆరాధిస్తూ వుంటారు. శని అనగా నరముల బలహీనత అని అర్థము. ఎవరు తిన్న ఆహారమును వారే జీర్ణము చేసుకోవాలి. మన ఆహారము ఇతరులు ఎట్లా అరిగించ గల్గుతారు. మన మెదడులోనూ నరములలోనూ జీవకణములు బూడిద రంగుగను, తెల్లగను ఉంటాయి. బూడిద రంగు శనిగ్రహమునకు చిహ్నం. నువ్వులు కూడా బయట బూడిద రంగుగను లోపల తెలుపుగను ఉంటాయి. కావున నువ్వులను ఆహారంగా తీసుకున్న వ్యక్తి యొక్క నరములు శక్తివంతమయి (శని తగ్గి) ఆనందాన్ని పొందుతాయి. ఈ విధంగా ప్రతి ఆచారము లోను మానవుని పురోభివృద్ధికై నిర్దేశింపబడినది. సంక్రాంతి పర్వదినమున కూష్మాండాన్ని (బూడిద గుమ్మడి కాయను) బ్రాహ్మణునకు దానం ఇస్తారు. ఎందుకనగా ఇది బలవర్ధకమైన ఆహారం. చాలాకాలము వరకు కుళ్ళి పోకుండా ఉంటుంది. గృహప్రవేశములో గూడా దీన్ని ముఖద్వారముపై వ్రేలాడదీస్తారు.

చాలామంది ప్రజలు రకరకముల పూజలు ప్రార్థనలు దానములు చేస్తూ వున్నప్పటికి వారిలో ఏ మార్పు కనబడదు. తుదకు వీరు ఇవి అన్నియూ మూఢ నమ్మకాలుగా కొట్టి పారేస్తున్నారు. కావున మనం ఈ ఆచారములలో అంతర్గతముగా ఉన్న ఆరోగ్య సూత్రములను తెలుసుకొని వాటిని ఆచరించాలి.

మనము దేవతా విగ్రహములలో గల యోగ చిహ్నములను చాలావరకు పరిశీలించాము. ఈ చిహ్నాలను ఆ విగ్రహములలో కాక మనలో చూచుకొని మనలోని నిగూఢమైన శక్తులను మేలుకొల్పు కోవాలి. బాహ్యముగా ఎట్టి ప్రయత్నము చేసినా కూడా వృధా అవుతుంది. మానవుడు అంతర్గతముగా సాధన చేయటం అభ్యసించాలి. అప్పుడే తనలోని శక్తులన్నింటినీ పొంది నిత్యానందముగా జీవించగలడు.

దేవాలయము ఒక లేబరేటరీ వంటిది. ఒక బ్లూ ప్రింట్ వంటిది.

నిరూపించారు. ఏనుగంత శక్తిగా పరిశీలనగా సున్నితముగా ఎరుక కల్గి మన కార్యములను జేసుకొన్న అన్నింటిలోనూ విజయమును పొందవచ్చును. అందులకే వినాయకుడు గజముఖుడైనాడు. విఘ్నేశ్వరుని పూజించుటకన్నా విఘ్నేశ్వరునివలే ఆలోచనతో పని చేయటం నేర్చుకోవాలి.

ఎలుక ఎవేరెనెస్‌కు గొప్ప చిహ్నము. ఇది ఒక రాత్రిలోనే 5 కిలోమీటర్లు దూరము పయనించ గలదు. రెండు ఎలుకలు ఒక సంవత్సరములో కొన్ని వేల ఎలుకలను పుట్టించగలవు. వీటి మూతి మీద గల మీసము యాంటీనాగా పనిచేయును. ప్రపంచములోని *20%* ఆహారము ఇవి పాడు చేస్తున్నాయి. వీటి బాధలను ప్రతి గృహమునందూ అనుభవిస్తున్నారు. మనము వినాయకుని వలే ఆలోచనల చేసి మనకు అపకారము చేయు ఇటువంటి శత్రువులను మన అదుపులో ఉంచుకొనవచ్చు. ఈ భావమునకు చిహ్నమే వినాయకుని ఎలుక వాహనము.

ముద్రలయందు షణ్ముఖీ యను ముద్రకలదు. గాలిని పూర్తిగా బిగించి చేతి వ్రేళ్ళ ద్వారా ఐదు ఇంద్రియములను బంధించి వుంచాలి. అప్పుడు ఆరవ ఇంద్రియము పని చేస్తుంది. వాసన, రుచి, దృష్టి, స్పర్శ, శబ్దము ఇవి పంచభూతములకు ప్రతీకలు. కానీ వీటి వలన సృష్టిలో అనేక జాతులు నశిస్తూన్నాయి. భ్రమరములు వాసనకు భానిసలై తామర పూవులను ఆశ్రయిస్తాయి. చీకటి పడగానే పూవు మూసుకు పోవుట వలన ఈ జాతి నశిస్తున్నది. గాలమునందు వున్న ఆహారము మీద రుచి చేత చేప గాలానికి చిక్కి నశించుచున్నది. అగ్నిని వెలుగని భావించి దాని చుట్టూ చేరి కీటకములు నశించుచున్నవి. ఆడ ఏనుగు యొక్క స్పర్శ సుఖము కొరకై మగ ఏనుగు వేటగాళ్ళ ఉచ్చులో చిక్కుకొనుచున్నది. శబ్దమునకు బానిసయై లేడి వేటగాళ్ళకు చిక్కుతున్నది. ఇట్లా ఒక్కొక్క ఇంద్రియము ఒక్కొక్క జాతిని నాశనం చేస్తూ వున్నాయి. మానవునిలో ఈ ఐదు ఇంద్రియములు శక్తివంతముగా వుంటాయి. మానవుని కాపాడటం చాలా

శివుని పూజించుటకు వినియోగించే అన్ని పువ్వులలోను ఆకుల లోను ఎంతో ఆయుర్వేద వైద్యము వుంది. తెల్ల గన్నేరు, ఎఱ్ఱ గన్నేరు, మల్లీ, తుమ్మ, ఉమ్మెత్త, జిల్లేడు, మారేడు, మొదలగువాటి యందు అపారమైన ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. కొబ్బరి కాయ సుగంధి వ్రేళ్ళు, పాలు, పండిన దోసకాయ తీసుకున్నట్లైతే పూర్ణమైన ఆరోగ్యమును పొందవచ్చును. పంచామృతాభిషేక తీర్థము మనలో గల ఎన్నియో విషాల్ని నాశనం చేస్తుంది. నిత్యము మనం తీసుకునే ఆహారం ద్వారా కొంత విషం మన శరీరంలోకి చేరుతుంది. పర్యవసానంగా మనకు ధ్యానం కుదరదు. పంచామృత తీర్థము ఈ విషాలను విరిచేస్తుంది. ఆవుపాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి, తేనె, పండిన అరటి పండు వీటినే పంచామృతం అంటాము. ఇది యాంటీ సెప్టిక్‌గా పని చేస్తుంది. ఆవు పెరుగులోని బాక్టీరియా మన అన్నవాహికలోని బాక్టీరియాను క్రమ పరుస్తుంది. ఆవు పాలలోని ఆవునేతిలోని ఎమినో యాసిడ్స్ మెదడుకు మంచి శక్తిని సమకూరుస్తాయి. బౌద్ధులు నిత్యము పంచామృతం సేవిస్తూ వుంటారు.

లింగాకారం సచ్చిదానంద స్వరూపమైన విశ్వాత్మకు ప్రతిరూపం. పరబ్రహ్మము నిరాకారుడు, నిరంజనుడు అయిన సత్యము. ఆయనలో నుండే ఆత్మ వచ్చింది. ఈ ఆత్మ చంచలమై జీవుడుగా మారింది. ఆత్మనుండియే ఆకాశాది పంచభూతములు పుట్టినవి. ప్రకృతి స్వరూప మునే ఆద్యా ప్రకృతి ఈశ్వరి అని అంటారు. లింగ స్వరూపమునకు చుట్టూ ప్రకృతి మాత సత్వగుణ రూపంలో వలయాకారంగా ఆవరిం చింది. చరాచర సృష్టి అంతా ఆమె రూపమే. ఆమెయే విశ్వయోని అయిన పానవట్టము. శుద్ధజ్ఞాన స్వరూపుడైన పరబ్రహ్మము లింగరూపంలో మూలప్రకృతి స్వరూపమైన పాను వట్టంతో కలిసి అఖండానందమును పొందుచున్నాడు. ఈ స్థితిని ప్రతి మానవుడు పొంద వలెనని శివాలయము

బయటకు పోనివ్వకుండా లోపలే ఆడించటం, దీనినే హంస జపం అంటారు. ఇది చేయటం వలన దైవ పురుష కర్మ జనితములైన క్లేశముల నుండి ముక్తిని పొంది, కోరికలే లేకుండా పోతాయి. చంచలమైన మనస్సు అంటే శ్వాస నిలచి పోతుంది. అప్పుడు కూటస్థం ద్వారా ఆత్మ సాక్షాత్కార మవుతుంది. ఆత్మ పరమాత్మ లో లయమవుతుంది. దీనినే కైవల్య మంటారు. కూటస్థంలో స్థిరంగా వుండటాన్ని శ్రీ మహాలక్ష్మి అంటారు. విశ్వ కర్మ అంటే సహజ యోగమే. విశ్వ కర్త్రీ అయిన మహా ప్రకృతి అంటే ఈ నిష్కామ కర్మను ఆచరించటమే. కూటస్థంలో కృష్ణ వర్ణంతో నెమలీకలో గోళాకారంలో ఉండేదే కృష్ణ పరమాత్మ. హృదయంలో ఓంకార క్రియ ద్వారా స్థిరుడైనప్పుడు అతడే శంకరుడు, శివ, పరమాత్మ , వామదేవుడు, ఈశ్వరుడు అనే అసంఖ్యాక నామాలతో కీర్తింప బడుచున్నాడు.

ఇడా, పింగళా రూపంలో ఉన్న ధనువును ఎక్కుపెట్టి సుషుమ్నా అనే నాడిని బంధించి చేత బూనిన వాడే శ్రీరాముడు. ఆయన ప్రవృత్తులను, నివృత్తులను కర్మలన్నింటిని హరిస్తాడు. అందుకనే ఆయన పేరు శ్రీహరి అన్నారు. మనలో ఉన్న భ్రూమధ్య స్థానంలో కూటస్థ చైతన్య స్వరూపుడే శ్రీహరి.

ఈయన భూతాలన్నింటిని హరించేస్తాడు. ప్రళయ కాలంలో సకల చరాచర ప్రకృతి ఈ ఆత్మ రూపంలో లయమైపోతుంది. అందులకే సర్వ భూత హరుడని ఈయనని కీర్తించారు. ఓంకార స్వరూపమైన ఆత్మ కాంతి ఈ శరీరాన్నంతా వ్యాపించి వుంటుంది. ఈ సహజ యోగం ద్వారా శరీరంలో ఉన్నటువంటి, బయట ఉన్నటు వంటి లోకాలన్ని గోచరిస్తాయి. -

భగవంతుని నామములన్ని అర్థయుక్తంగా ఉన్నవి. అర్థాన్ని మనం తెలుసుకొని భగవత్ ప్రార్థనలు చేయాలి. అందరిచే ప్రేమించబడుటకు

వాదు కావున ఆచార్యుడైనాడు. జన్మించని వాడు కావున అజుడైనాడు. సంపూర్ణ జగములను రచించి వృద్ధి చేయువాడు కావున బ్రహ్మ అని పేరు. అన్నింటి కంటే పెద్దవాడు అయినందువల్ల బ్రహ్మ అని పేరు. కారణ మేదియూ లేనివాడు కావున అనాది అని పేరు. తన్ను ఆశ్రయించిన వారికి నిత్యానందము నొసంగు వాడు కావు.. ఆనందమని పేరు. ఎల్లప్పుడు వుండి త్రికాలముల చేత బాధింపబడని వాడు, తన్నాశ్రయించిన వారి బాధలను పోగొట్టువాడు కావున సత్యము అని పేరు. జీవులకు చైతన్యము నొసంగువాడు, సత్యాసత్యములను నెరిగించువాడు, జ్ఞాన స్వరూపుడు కావున చిత్ అనబడినాడు. పై మూడు విశేషణములు కలవాడు కావున ఆయనను సచ్చిదానందుడు అన్నారు. నిశ్చలుడు నాశము లేని వాడు అగుట వలన నిత్యుడు అని అన్నారు. స్వయముగా పవిత్రుడై వుండి సర్వ పాపముల నుండి తన్నాశ్రయించు వారిని పవిత్రులుగా చేయు కారణమున శుద్ధుడు అని పేరు. ఎల్లప్పుడు ఎల్లరు తెలుసు కోవలసిన వాడు కావున బుద్ధుడు అని పేరు. తన్నాశ్రయించిన వారిని పవిత్రులుగా చేసి వారిని కష్టములనుండి విముక్తులు జేయువాడు స్వయముగా ముక్తుడు కావున ముక్తుడు అన్నారు. అందులకే పరమేశ్వరుని స్వభావము నిత్య, శుద్ధ, బుద్ధ ముక్తమై యున్నది. ఆకారం లేని వాడు కావున నిరాకారుడని అన్నారు. ఇంద్రియములకు అతీతుడై వుండు వాడు కావున నిరంజనుడైనాడు.

ప్రకృతి మొదలగు జడ పదార్థములకు, జీవులకు పరిపాలకుడు కావున గణేశుడు అన్నారు. విశ్వములన్నింటికి అధిపతి కావున విశ్వేశ్వరుడైనాడు.

వ్యాపారము అన్నింటి యందు ఉండి వాటన్నింటికి నాధారమై యుండి ఏ వ్యవహారమందు స్వస్వరూపమును సచ్చిదానంద రూపమును విడువడు కావున కూటస్థుడు అన్నారు. సర్వ జగత్తు లను నిర్మింప

తన్నాశ్రయించిన వానికి జనన మరణములు లేకుండా చేయువాడు కావున జనార్ధనుడు అని పేరు. బంగారము, మట్టి, ఇళ్ళు, అడవి, చందనము, బురద మొదలగు వాటి యందు సమభావము కలిగి వర్తించు వాడు కావున యోగి అయినాడు. ఎవని కృప చేత యోగము తెలుసుకొన గలుగుచున్నామో ఆయనను యోగి అన్నారు. సమస్త భూతములకు నివాస స్థానమైన వాడు, భూతము లన్నింటి యందు నివసించు వాడు కావున వాసు దేవుడని పేరు. సర్వము రూపముగా కలవాడు కావున సర్వహో అని పేరు. తన్నాశ్రయించిన వారి కష్టములను హరించే వాడు, పాపములను హరించే వాడు కావున హరి అని పేరు. ఇంద్రియములకు స్వామి, జితేంద్రియుడు కావున హృషికేశుడు అని పేరు.

ఇట్లా ప్రతి భగవన్నామమును అర్థము తెలుసుకొని పలకాలి. యోగపరంగా అర్థములను కూడా తెలిపి యున్నాము. బ్రహ్మ విద్య ద్వారా పొంద దగిన వాడు పరమాత్మ అని గ్రహించాలి. అదియే జీవితానికి పరమావధిగా భావించాలి.



అదే దారిలో లైటు లేని ఒక మోటారు సైకిలు పై ఒక వ్యక్తి చాలా వేగంగా వస్తున్నాడు. ఈ చిమ్మ చీకటిలో అతడు ఎక్కడైనా ప్రమాదానికి గురి అవుతాడని భావించి యోగి అతనిని ఆగమని అరుస్తూ చేతిలోని లాంతరును అటూ ఇటూ ఊపటం మొదలు పెట్టాడు. నువ్వు ఈ లాంతరు తీసుకొని వెళ్ళక పోతే చాలా ప్రమాదాలకు లోను అవుతావని యోగి గట్టిగా అరిచాడు. అప్పుడు ఆ వ్యక్తి మీరు చెప్పినది నా మంచికే, కానీ నా మోటారు సైకిలునకు బ్రేకులు లేవు. అని అరచి వేగముగా వెళ్ళిపోయి ప్రమాదానికి గురి అయినాడు. ఇది వర్తమాన కాలంలో మానవుని జీవితము యొక్క స్థితి. పైన వర్ణించిన అమావాస్య రాత్రి ఎత్తు పల్లములు గల రోడ్డు. అదే నేటి మానవ జీవితము. మోటారు సైకిలే మన శరీరము. నేడు అందరూ చాలా వేగముగా మోటారు సైకిలనే శరీరంపై అజ్ఞానము వైపునకు పోవుచున్నారు. ఈ మోటారు సైకిలునకు సత్ బుద్ధి అనే బ్రేకు లేదు. దీనికి యోగమనే లైటు లేదు. సత్ బుద్ధి అనే బ్రేకుతో, ఈ ఎత్తు పల్లాల రోడ్డు వంటి ప్రపంచంలో యోగమనే లైటు సహాయంతో మనం ఆనందంగా పయనించి గమ్యమును చేరవచ్చు.

ఈ ప్రపంచంలో జీవులందరికి ఆనందంగా జీవించే ప్రాథమిక హక్కు ఉన్నది. పరమాత్ముని చేరుకునే మార్గము కూడా వున్నది. మనము ఏవిధంగా జీవించాలో యోగులైన మన పూర్వీకులు వారి వారి అనుభవాలను మానవాళికి తెలిపియున్నారు. వీరి అనుభవములు మానవ పరిణామములకు, ఆనందమయ జీవితమునకు చక్కని రాజమార్గముగా ఉపయోగ పడుతున్నవి. యోగుల యొక్క ఆత్మ సాక్షాత్కార విషయకమైన అనుభవము నేడు ఎవరికీని అందుబాటులో లేదు. మానవుడు ఈ ప్రపంచపు తళుకు బెళుకులు చూచి అజ్ఞానంలో పడిపోతున్నాడు. తను ఎవరు? ఎక్కడ నుంచి వచ్చాడు? తన కర్తవ్యమేమిటి? తన గమ్యమేది? మొదలగు ఈ ప్రశ్నలకు ఈ నవనాగరిక ప్రపంచంలో సమాధానం

ధర్మమును నెరవేరుస్తూ *1/8* వంతు సత్‌గ్రంథాలను పఠిస్తూ *1/8* వంతు నిత్యకృత్యాన్ని తీర్చుకుంటూ ఉన్నట్లైతే ఈ యోగము మనకు సిద్ధిస్తుంది.

అనారోగ్యము మొదట మెదడులో పుడుతుంది. ఆలోచనలో పుడుతుంది. ఇది మెదడులో ఊరేటటు వంటి రకరకములైన ద్రవముల (న్యూరోహూమర్స్) ఎక్కువ, తక్కువల మీద ఆధారపడ్తుంది. వీటినే యోగులు ధాతువులు అంటారు. ఈ ప్రపంచంలో *70% 6* సంవత్సరములలోపు పిల్లలకు మెదడు సరిగ్గా ఎదగడం లేదు. ఆరు సంవత్సరముల తర్వాత మనము ఎంత బలవర్ధకమైన ఆహారం పెట్టినా కూడా ఎట్టి మార్పు ఉండదు. కావున చిన్నపుడే మంచి ఆలోచనలను, మంచి అలవాట్లును సమీకృత ఆహారమును పసిపిల్లలకు ఇవ్వాల్సిన ధర్మము అందరికి వుంది. ఇట్లా చేయక పోవుటచే అనేక మానసిక రోగములు పెరుగుటకు ముఖ్య కారణమైనది. పర్యవసానంగా శారీరక రోగాలు పెరిగిపోతున్నవి. మానవుడు ప్రతి విషయంలోనూ పరుగు పందానికి గురి అవుతున్నాడు. దీని వలన టెన్షన్ పెరిగి డిప్రెషన్‌కు లోనవుతున్నాడు. ఇదియే అన్ని రోగాలకు మూలకారణము. తన వర్తమానాన్ని గురించి భయపడుతున్నాడు. తన భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన పడుతున్నాడు. శాంతికి దూరమవుతున్నాడు.

వీటినన్నింటిని అధిగమించి స్వస్థత చేకూర్చుకొనటానికి కుండలినీ శక్తియే ఏకైక సాధనము. మన శరీరంలో మెదడును వెన్నెముకను నాడీమండల కేంద్రములను (చక్రములు) నాడులను, మన ఇచ్ఛానుసారంగా పని చేయించుకునే శక్తిని కుండలినీ *(Biologycal energy)* అంటారు. ఈ శక్తి వలన మనం కోరిన రీతిలో మెదడులోని D.N.A. లను వృద్ధి చేసుకోవచ్చును. దీనిని శాస్త్ర ప్రయోగము ద్వారా నిర్ణయించారు. విజ్ఞానవేత్త మరియు యోగి ఇరువురు నాణెమునకు రెండు వైపుల

మీ మనస్సు మీరు చేసే పనులకు సహకరిస్తుంది. కుడి ముక్కు గుండా గాలి వస్తూ వున్నట్లైతే ఆ వైపుగా మంచం దిగినట్లైతే మీరు శారీరకంగా చేయు కష్టమైన పనులు సఫలములవుతాయి. ఈ నాడీ ప్రవాహమును గమనించి ఆ రోజు మనం చేసే కార్యక్రమాన్ని నిర్ణయించుకోవాలి. స్వర విజ్ఞానం ద్వారా మనం ఇష్టమొచ్చినట్లుగా మన శ్వాసను మార్చుకొనవచ్చు. ఆ రోజు మన కార్యక్రమములకు అనువుగా ఆ నాడిని ఆడించవచ్చు.

3. ఐదు దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు చేసి కనీసం ఐదు పవన ముక్తాసనములు చేయాలి. దీని వలన ఏ కొంచెము మలబద్ధకమున్నను అది నివారింపబడుతుంది. మన మనస్సు మన శరీరం తేలికగా వుంటుంది.

4. Natural calls కు వెళ్ళేటప్పుడు చంద్రనాడీ (ప్యారా సింపతిక్) పని చేయునట్లు కుడి ముక్కు రంధ్రమును బొటన వ్రేలితో మూయండి. మీకు సుఖంగా విరోచనమవుతుంది. ఇండియన్ టైపు మరుగుదొడ్లను మాత్రమే వాడండి. చంద్రనాడి ప్రవహిస్తూ వుంటే మనలోని పెద్ద ప్రేవు సక్రమంగా వికసిస్తుంది. మల విసర్జన సమయంలో ఉపయోగపడే ద్రవాలు బాగా ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఖగాసనము వేసిననందు వలన (ఇండియన్ మరుగుదొడ్లను ఉపయోగించినందు వల్ల) పెద్ద ప్రేగు పై పొత్తి కడుపుపై వత్తిడి కల్గి మల ద్వారము బాగా విచ్చుకొని మల విసర్జన పూర్తిగా జరుగుతుంది.

5. పళ్ళను తోముకొన్న తర్వాత ఒక గ్లాసు గోరు వెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా తేనె ఒక నిమ్మ కాయ రసం బాగా కలుపుకొని తాగాలి.

6. శరీరమునకు చెమట పట్టేట్లుగా కొన్ని యోగాసనములను గాని, 100 స్కిప్పింగ్స్ గానీ, 3 కిలో మీటర్లు నడక గానీ చేయాలి.

ద్వారా మనము మెదడు యొక్క కుడి ఎడమ భాగాలను ఉత్తేజపరచు కొనవచ్చును.

9. స్నానమునకు కాలానుగుణ్యంగా నీరును వాడండి. స్నానం తరువాత తడి తుండు గుడ్డతో శరీరమును మూడు సార్లు గట్టిగా రుద్దండి. మన చర్మము మన యొక్క మానసిక పరిస్థితిని తెలియజేస్తుంది. మన శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత ఎంత ఉంటుందో (98.4^0 F 100^0 F గాని) అంత వేడి నీళ్ళను మాత్రమే స్నానమునకు ఉపయోగించాలి. స్నానమునకు బావిలో నీరు గాని బోరులో నీరుగాని ప్రవహించుచున్న నది నీరు గాని ఉపయోగించుట శ్రేష్ఠము.

10. కుర్చీలో కానీ, ఆసనంలోగానీ, గోడకు ఆనుకొని గానీ, శవాసనంలో కానీ, ఒక అరగంట సేపు మనస్సును ఖాళీగా వుంచి చల్లటి గాలిని లోపలకు పీల్చుచున్నట్లు, వేడిగాలిని బయటకు వదులుతున్నట్లు భావించి ధ్యానించండి. ఈ ధ్యానం వలన మన మెదడు ఆల్ఫా అలలోనికి వస్తుంది. మెదడులో వచ్చే అయస్కాంత అలలను (magnatic waves) (కొలిచే విధానమును) బీటా, ఆల్ఫా, తీటా, డెల్టా అను నాలుగు విధములుగా విభజించారు. ఒక సెకండుకు పది ఆరు కన్నా ఎక్కువ అలలు వుంటే దానిని బీటా స్థితి అంటారు. సామాన్యంగా మానవునకు ఈ అలలు 16 నుండి 70 మధ్యలో ఉంటాయి. మనస్సు చికాకుగా వుంటే ఇంకా ఎక్కువగా వుంటాయి. 7 నుండి 12 వరకు వుంటే ఆల్ఫా స్థితి అనబడుతుంది. ఈ స్థితిలో మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. ధ్యానము, యోగ నిద్ర ద్వారా ఈ స్థితిని సాధించవచ్చు. 7 నుండి 4 వరకు తీటా స్థితి అంటారు. 4 కంటె తక్కువ వుంటే డెల్టా స్థితి అంటారు. యోగ సాధన ద్వారా ఈ స్థితిని పొందవచ్చు. మనస్సును ఒక విషయం పై ధారణ

చేసినచో ఈ స్థితిని పొందవచ్చు. నాలుగు అలలు కంటే తక్కువ వుంటే తీటా స్థితి అంటారు. ఈ స్థితిని ప్రతి జీవి ఏదోక పర్యాయము అనుభవిస్తుంది. మనం గాఢ నిద్రలో ఉన్నపుడు తీటా స్థితిలో ఉంటాము. భగవంతుని చెంత ఈ స్థితిలో నివసింప గల్గుతాము. ఈ స్థితి దాదాపుగా సమాధికి చేరువగా వుంటుంది. మానసిక అలలు మరియు Central Nerves System తక్కువగా పనిచేయుటయే సమాధి అనబుడుతుంది. శ్వాస తక్కువగా యుంటుంది. మనము ఎరుకతో సమాధిని పొందటమే యోగము.

11. ఉదయము ఉపాహారమును తీసుకొనకూడదు. మన అన్నవాహికకు పదునాల్గు గంటలు విశ్రాంతి ఇచ్చినచో నోటి నుండి మల ద్వారము వరకు గల అన్న వాహిక తదితర అవయములు క్రొత్త కణములతో శక్తివంతమవుతాయి. సాయంత్రము ఆరు గంటలకు ఆహారము తీసుకుని మరునాడు ఉదయము **10** గంటలు దాటిన తరువాత ఆహారం తీసుకోవాలి. మధ్యలో చిరుతిళ్ళు ఏమి తినకుండా మంచి నీరు తీసుకోవాలి. ఇట్లా చేస్తే మన ఆరోగ్యం బాగా వుంటుంది. మన ప్రాణశక్తి మనం తిన్న దానిని పచనం చేయటంలోనే తన అమూల్య కాలమును వృధా చేస్తూ ఉన్నది. కావున పైన చెప్పిన క్రమం తప్పకుండా పాటించాలి.

12. కాఫీలు, టీలు, మాదక పదార్ధములు ఎంత ఖరీదో అందరికి తెలును. ఇవి నరములను తాత్కాలికముగా ఉత్తేజపరచి కొంత కాలము తరువాత పూర్తిగా బలహీన పరుస్తాయి. కాబట్టి వీటిని సేవించవద్దు. కాఫీ, టీలకు బదులుగా ఆయుర్వేద కాఫీని రోజూ తీసుకొనవచ్చును. సుగంధి పాల వేరు **20** గ్రా., పిరంగి చెక్క **10** గ్రా., ఎండు తంగేడు పూవులు **5** గ్రా., ఎండు శొంఠిపొడి

ఉపాహారంగా సేవించవచ్చు. సూర్యాస్తమయం అయిన తరువాత పాలను తీసుకొనరాదు. భోజనం చేసిన తరువాత ఒక పావుగంట వజ్రాసనములో ఉండాలి. దీని వలన జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. కఠినమైన ఆహారం కూడా త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. రోజూ ఆకలి వున్నా ఆకలి లేకపోయినా ఎక్కువ పర్యాయములు భోజనం చేస్తూ ఉంటే మన ఉదరము dustbin కింద మారిపోతుంది. జీర్ణక్రియ దెబ్బతింటుంది. జీవించుట కొరకే ఆహారం తీసుకోవటం చెయ్యాలి కాని రుచులకొరకు తీసుకొనరాదు. సమీకృత ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రతి ముద్దను 32 పర్యాయములు నమలి అది మెత్తగా మారిన తర్వాతనే మ్రింగాలి. మనకు భగవంతుడు దంతములను పెట్టింది ఇందుకొరకే. భోజనం చేసేటప్పుడు ఏ విధమైన ఆలోచనలు లేకుండా తొందరపడకుండా నింపాదిగా భోజనం చెయ్యాలి. నేటి మానవులు ముఖ్యమైన ఈ భోజనాన్ని తొందరగా ముగించటానికి ప్రయత్నం చేస్తున్నారు. లేనిపోని ఆలోచనలు చేస్తున్నారు. సమాజంలోని వివిధ రోగాలకు మూల కారణం ఇదియే అని గ్రహించాలి.

16. ప్రతిరోజూ కనీసం అరగంట లేక గంట కుటుంబసభ్యులతో కలసి ఇష్టాగోష్టి గావించాలి. వారిలో అంతర్గతముగా ఒకరిపై ఒకరికి ఉన్న అపోహలు తొలగిపోతాయి, ఆప్యాయతలు పెరుగుతాయి. యోగసాధన చేయటానికి ప్రశాంత వాతావరణం ఏర్పడుతుంది.

17. గృహస్థులు నెలకు ఒకటికి రెండు పర్యాయములు సంభోగం చేయవచ్చు. దీని వలన డిప్రషన్, టెన్షన్ వున్నవారికి మేలు చేస్తుంది. సంభోగములో మీరు సంతృప్తి చెందుట కంటే మీ పార్ట్‌నర్‌ని సంతృప్తి పరచటం చాలా ముఖ్యం. సంభోగమంటే భార్యాభర్తలు ఇరువురు సమానంగా ఆనందించటం. ఇది లే

దొరుకుతుంది. నిద్ర ఏకధాటిగా ఐదు లేక ఆరుగంటలు తక్కువ గాకుండా వుండాలి (ఇది సామాన్యులకు).

20. చాలా మంది వృషణములకు గాలి తగుల కుండా లంగోటి లేక డ్రాయరు వేసుకుంటారు. ఇది చాలా తప్పు. వృషణములలో ఏ మాత్రం వేడి పెరిగినా ఆరోగ్యము దెబ్బతింటుంది. వృషణ ములు ప్రకృతి సిద్ధముగా వేడిగా వున్నపుడే క్రిందకు వ్రేలాడి వుంటవి. చల్లగా వున్నప్పుడు పైకి వెడతాయి. జననాంగముల మీద వృషణముల మీద ఏ మాత్రము వత్తిడి కల్గించవద్దు. సహజ నిష్కామకర్మయోగ సాధనలో మాత్రమే లంగోటి లేక గోచి బిగించాలి.

21. సూర్యనాడి యోగి, చంద్రనాడి వైద్యుడు. యోగము ఆరోగ్యాన్నిస్తుంది. వైద్యుడు రోగాన్ని తగ్గిస్తాడు. మన శరీరమునకు ఇరువురు అత్యవసరమైన వారే. కావున మీ నాడులను (శ్వాసలను) మీరు ఎల్లప్పుడు గమనిస్తూ వుండాలి. దీనినే విపశ్యన అని అంటారు. అంటే నీలోపల నీవు పరిశీలించుకోవటం.

22. మనము ఆనందంగా జీవించటానికి మంచి ఆరోగ్యం కావాలి. అనారోగ్యమునకు ఐదు కారణములున్నాయి.

1. ఆహారము: ఆహారం మితంగా సమతుల్యంగా లేకపోతే మన శరీరం అనారోగ్యమవుతుంది.

2. మనం చేసేటటువంటి కర్మ: ఇది కనుక సక్రమంగా లేకపోయిన యైతే ప్రాణము అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది. అందులకే శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన నిష్కామ కర్మను చేయటానికి మనమంద రము ప్రయత్నించాలి.

3. విశ్రాంతి: దీనిలో లోపం కల్గినట్లైతే మన మనస్సు దెబ్బ తింటుంది.

4. సెక్స్ లేక కామము: (జన్మజన్మల నుండి మనం

26. 60 గ్రాముల రాగి వస్తువు, 60 గ్రాముల వెండి వస్తువు, 30 గ్రాముల బంగారపు వస్తువు, 60 గ్రాముల ఇనప వస్తువు. వీటినన్నింటిని నాలుగు గ్లాసుల నీటిలో వేసి ఆ నీరును ఒక గ్లాసు అయ్యేంత వరకు మరగబెట్టి వస్తువులను తీసి వేసి చల్లార్చుకొని గోరు వెచ్చగా వున్నప్పుడు తీసుకుంటే రోగ నిరోధక శక్తిని మనలో వృద్ధి చేస్తుంది. మూలాధార చక్రమునకు లోహము బంగారము, స్వాధిష్ఠానానికి వెండి, మణిపూరకానికి రాగి, అనాహతానికి ఇనుము, విశుద్ధమునకు జింకు, ఆజ్ఞాచక్రానికి పై లోహములన్ని కలిపిన లోహము. ఈ లోహముల వలన వినాళ గ్రంథులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

27. మన శరీరంలో నాడీ కేంద్రములే చక్రములు. చక్రములలోని దళముల సంఖ్యయే ముఖ్యనాడీ సముదాయములు. చక్రము మధ్యలో ఉండే బీజాక్షరముల వలన దళముల పై ఉండే అక్షరముల అలల వలన ఈ నాడీ కేంద్రము ఉద్దీపింపబడుతుంది. ఒక్కొక్క చక్రము ఒక్కొక్క ధాతువునకు (న్యూరోహ్యూమర్స్) కేంద్రము. ప్రతి చక్రమునకు రెండు ధ్రువములు (సింపతిక్, ప్యారాసింపతిక్) ఉంటవి. ప్రతి చక్రమునకు కొన్ని కొన్ని మానసిక పరిణామములు, ఆహారపు అలవాట్లు ఉంటవి. ఈ చక్రాలను తెలుసుకోవటానికి నేడు యంత్రములు కూడా కలవు. ఈ యంత్రములు సైక్రియాట్రిక్స్‌కి చాలా ఉపయోగపడతవి.

28. మన శరీరము పంచభూత నిర్మితము. గుడి, మసీదు, చర్చి, గురుద్వారాలలో సామాన్యంగా సాంబ్రాణి, నీరు, అగ్ని, గంధము, గంటలు వాడతారు. వీటిని బాహ్యముగా కాక అంతర్గతముగా చూసుకోవాలి. సాంబ్రాణి భూతత్వము, దాని వాసన మూలాధారంలో వుంటుంది. నీరు జలతత్వము. ఇది రుచికలిగి

చేసుకోవచ్చు. ఆరోగ్యమైన శరీరంలో ప్రకృతే స్వయంగా ఈ పనులు చేసుకుంటుంది. పై రెప్పలలోని కన్నీటి ద్వారా ముక్కులను, కళ్ళను శుభ్రం చేస్తూ వుంటుంది. ధౌతి, భస్త్రిక, నేతి, త్రాటకము, నౌళి, కపాల భాతి, వజ్రోళి, ద్వారా మన నాడీ కేంద్రములను పరిశుభ్రం చేసుకోవచ్చు. వజ్రోళి ద్వారా స్వాధిష్ఠానమును, నౌళి ధౌతి ద్వారా మణిపూరకమును, ప్రాణాయామము ద్వారా అనాహతమును, గజకర్ణి ద్వారా విశుద్ధమును, త్రాటకముతో, కపాలభాతితో ఆజ్ఞాచక్రమును శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ప్రకృతి నీళ్ళ విరోచనముల ద్వారా మన ప్రేగుల్ని శుభ్రం చేస్తుంది. శంఖ ప్రక్షాళన ద్వారా మనం మన ఉదరాన్ని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు. ఈ యోగ క్రియలను అనుభవమున్న వ్యక్తి ద్వారా నేర్చుకోవాలి. మన శరీరములోని ప్రకృతే ఒక పెద్ద డాక్టరని మనము ఎల్లప్పుడు గుర్తుంచు కోవాలి.

32. ప్రకృతి వైద్యములో భూతత్వమును మట్టి పట్టీల ద్వారా, జలతత్వమును తొట్టి స్నానము ద్వారా, అగ్ని తత్వమును ఆవిరి స్నానము ద్వారా, సూర్య స్నానము ద్వారా, వాయుతత్వాన్ని ప్రాణాయామం ద్వారా, ఆకాశతత్వాన్ని ఉపవాసముల ద్వారా సరిచేస్తూ ఉంటారు. అట్లాగే ఆయుర్వేదములో భూమి జలతత్వాలను కఫం గాను, అగ్నిని పిత్తముగాను, వాయువు ఆకాశ తత్వములను వాతము గాను, నిర్ణయించి వీటిని మందుల ద్వారా సరిచేస్తూ ఉంటారు.

33. ఘన పదార్థములను మూలాధారము ద్వారా, జలపదార్థమును స్వాధిష్ఠానము ద్వారా, వేడిని మణిపూరకము (నరముల) ద్వారా, వాయువును అనాహతము (ఊపిరి తిత్తుల) ద్వారా, శబ్దమును విశుద్ధి (వాక్కు) ద్వారా మన శరీరములోగల ప్రకృతి

సాధన చెయ్యాలి. ఇట్లా సాధన చేస్తే ఆ ప్రదేశంలో చలనం కలుగుతుంది. ఈ విధంగానే నాడీ కేంద్రములపైన ధ్యానం చెయ్యాలి. స్థలాన్ని గుర్తించుటకు కొంచెం అమృతాంజనం పైన రాసుకోవాలి. రాసుకుంటే ఆ ప్రదేశం మనకు గుర్తు వుంటుంది.

36. మల ద్వారము, జననేంద్రియములకు మధ్య మూలాధార చక్రము ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశము లోనుండి ఉశ్వాస నిఃశ్వాసలు వస్తున్నట్లు భావిస్తూ ధ్యానం చెయ్యాలి. రకరకములైన వాసనల మీద ధ్యానం చెయ్యాలి. మూలాధారానికి ధాతువు ఎముక. ఈ ధాతువు పెరుగుదలకు అవసరమైన ఆహారము పెసరపప్పు కలిపిన అన్నము. అదే పులగము. దీనికి మంచి X చెడు అను రెండు ధ్రువములున్నవి.

37. వెన్నుపూస చివర త్రికోణాకారముగా ముడ్డి పూస రంధ్రము ఉంటుంది. ఈ ప్రదేశము స్వాధిష్ఠాన చక్రము. ఇచ్చట ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములతో ధ్యానం చెయ్యాలి. దీనికి ధ్రువములు మగ X ఆడ. ధాతువు పెరుగుదలకు పెరుగు అన్నము శ్రేష్ఠము. ఈ చక్ర ధ్యానంలో రకరకములైన రుచుల అనుభవములను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకోవాలి.

38. బొడ్డు వెనుక వెన్నుపూసలో మణిపూరక చక్రం ఉంటుంది. ఇక్కడ కూడా పైన చెప్పినట్లు ధ్యానం చెయ్యాలి. ధ్రువములు అధికారము X అనధికారము. ధాతువు కండరములు. ధాతువు పెరుగుదలకు చక్ర పొంగలి ఆహారము. ధ్యానంలో రకరకములైన ఆహారములు జ్ఞాపకం చేసుకోవాలి. ఈ చక్ర తత్వము కలవారికి సంపదలపై మమకారము ఉన్నట్లైతే స్వార్థపరులై ప్రవర్తిస్తారు. దీనినే అధికార ధ్రువము అంటారు. నిస్వార్థంతో వైరాగ్యం కలిగి ప్రవర్తించటమే అనధికార ధ్రువము. ఈ చక్రాన్ని ఎక్కువగా

చెయ్యాలి. కొంత సేపు ఏ ఆలోచన లేకుండా శూన్యంలో ఉండటం నేర్చు కోవాలి.

42. సహస్రారము (మాడు) మీద ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసముల ద్వారా ధ్యానించాలి. ధాతువు శుక్రము. అన్ని రకములు కలిపిన ఆహారము ధాతువు పెరుగుదలకు తీసుకోవాలి. సహస్రారము పరిపూర్ణ ధ్రువము. దీనిలో స్థితి కల్గిన మానవుడు బ్రహ్మ విద్యను నేర్చు కొన్నట్లైతే (ఆ జన్మలోనే) అమృతత్వాన్ని సాధించ గలుగు తాడు. (లేనిచో మళ్ళీ జన్మ తప్పదు).

43. ముక్కు, ఎముకలు, కాళ్ళు, హెర్నియా (ప్రేగు జారుట) వీటికి సంబంధించిన బాధలు కలవారు మూలాధారము (Prostetive) మీద ధ్యానం చేస్తే ఆ రోగాలన్ని క్రమ క్రమంగా తగ్గు ముఖం పడతాయి.

44. మూత్ర వ్యాధులు, నాలుక, చేతులకు, కొవ్వునకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలవారు స్వాధిష్ఠానము Testis and ovaries (మూత్ర పిండము) మీద ధ్యానించటం వలన ఈ వ్యాధులను నివారించు కొనవచ్చును. అజీర్ణము, కళ్ళ యొక్క, కండరముల యొక్క మలద్వారమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు కలవారు మణిపూరక (ఎడ్రినల్ అండ్ పాంక్రియాస్) మీద ధ్యానం చేసి ఆ వ్యాధులను నివారించు కోవచ్చు.

45. స్పర్శ సంబంధమైన, రక్త సంబంధమైన, రక్త ప్రసరణ సంబంధ మైన, జననేంద్రియ సంబంధమైన వ్యాధులు కలవారు అనాహ తము (Thymus) పై ధ్యానము చేసి వాటిని నివారించుకొనవ చ్చును. ఒక గంట ధ్యానము చేస్తే దాని శక్తి 24 గంటల వరకు వుంటుంది. కనుక రోజూ ధ్యానం చెయ్యాలి. చెవులు, ఊపిరి

మంచిది. వీరు అనాహతం నుంచి సహస్రారం వరకు, సహస్రారం నుంచి అనాహతం వరకు ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో ధ్యానం చెయ్యాలి. ఐదు సెకనులు గాలి పీలిస్తే పది సెకనులు బయటకు వదలాలి. గాలి పీల్చేటప్పుడు హృదయ స్పందన పెరుగుతుంది. బయటకు వదిలేటప్పుడు హృదయ స్పందన తగ్గుతుంది. వీరు రోజూ శవాసనము, యోగ నిద్ర చెయ్యాలి.

50. డయాబెటిస్ కలవారు ఆజ్ఞాచక్రం మీద ధ్యానం చెయ్యాలి. దాని వలన పిట్యూటరీ గ్రంధి వృద్ధి అవుతుంది. పిట్యూటరీ నుంచి హార్మోనులను వదిలితే గాని పాంక్రియాస్ ఇన్సులిన్ తయారు చేయదు. రోగి యొక్క పాంక్రియాస్ ఆరోగ్యవంతుని పాంక్రియాస్ సమానంగా వుంటాయి. ఇన్సులిన్ తయారు చేయక పోవటమే రోగిలో ఉన్న రోగము. ఇన్సులిన్ తయారు చేయించే బాధ్యత పిట్యూటరీ గ్రంధిది.

51. హీలింగు పద్ధతిని ఎవరైనా అభ్యసించ వచ్చు. దాని సహాయంతో ఎవరి రోగముల నైనను నిదానింప చేయవచ్చు. పూర్తిగా గాలిని లోపలికి పీల్చుకొని కుంభించాలి. తరువాత కళ్ళు మూసుకొని చక్రములను క్రిందనుండి పైకి, పైనుండి క్రిందకు మూడుసార్లు భావించాలి. తరువాత గాలిని బయటకు వదలి పెట్టాలి. దీనినే కుండలినిని జాగృతం చేయుట అంటారు. తరువాత అనాహత చక్రం మీద ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలతో ధ్యానం చేస్తూ రోగిపై విపరీతమైన కరుణను పెంచుకొని వాని శరీరమును తాకినట్లైతే నీలోని కుండలినీ శక్తి (బైలాజికల్ ఎనర్జి) రోగిలోకి వెళ్ళి వాని రోగాన్ని నిదానింప చేస్తుంది. దీనినే హీలింగు పద్ధతి అంటారు. మహాత్ములందరూ ఈ పద్ధతి ద్వారానే తమను ఆశ్రయించిన వారికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తూ ఉంటారు. చూచే వారికి ఇది ఒక

గొప్ప మహాత్ములాగా కన్పిస్తుంది. ఇది కేవలము ఒక క్రియ మాత్రమే. దీనిని ఎవరైనసూ సాధించవచ్చు.

52. సామాన్యముగా మనిషికి చేతి వ్రేళ్ళ చివర 0.5 ప్లైస్ మాగ్నటిక్ పవర్ వరకు వుంటుంది. అదే యోగులకు 5000 నుండి 10,000 వరకు మహాత్ములకు 10,000 పైన వరకు పవర్ వుంటుంది. కూపరిన్ క్లోరైడ్ సెల్యూషన్ లో రెండు ఇనుప రాడ్లను ముంచి రెండు చేతులతో పట్టుకొని పైన చెప్పిన హీలింగు పద్ధతిని చేయాలి. ఈ సొల్యూషన్ ఆకుపచ్చ రంగునుండి నీలము రంగు లోకి మారిన ఎడల నీవద్ద హీలింగుకు సరిపడ బయోలాజికల్ పవర్ ఉన్నదని గ్రహించవచ్చు. ఈ క్రియ మనలో ఉన్న రోగ నివారణ శక్తిని పరిక్షించుకోవటానికి ఉపయోగ పడ్తుంది.

53. మామూలు పరిస్థితులలో ఎవ్వరిని ఎప్పుడును తాకవద్దు. మీరు వాడిన వస్తువులను ఇతరులకు ఇవ్వవద్దు. ఇతరుల వస్తువులను మీరు వాడవద్దు. షేక్ హేండ్ అసలు వద్దు. నమస్కారముతో మన పని చేసుకోవాలి. మీరు ఒక ఛార్జీ అయిన బ్యాటరీగా గుర్తుంచుకోవాలి. ఎవరినైనా తాకితే మీలో నిలవ వున్న కరెంటు ఖర్చు అయినట్లుగా భావించాలి. అందువలనే యోగులు, మహాత్ములు, పీఠాధిపతులు మొదలగువారు తమను ఎవ్వరిని తాకనివ్వరు. ఎవరికైనా పాదనమస్కారం చేస్తేవాని కాలి వేళ్ళలోనుండి శక్తి మనలోకి ప్రవహిస్తుంది. అందులకే చాలామంది గొప్ప మహాత్ములకు పాదనమస్కారం చేసుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తారు. అందువలనే మన పూర్వీకులు మడి అని అన్నారు.

54. అనాహత చక్రములో ఉన్న ఆత్మయే మనకు నిజమైన గురువు. ఈ గురువే మనల్ని ఆత్మ సాక్షాత్కార మార్గంలో నడిపించ గలుగుతాడు.

(శ్వాస) ఆత్మను విశ్వాత్మతో ఏకం చెయ్యటమే నిజమైన విడుదల. మోక్షము, కైవల్యము.

59. మన రూపాన్ని మనం ధ్యానిస్తూ ఉన్నట్లైతే మనలో విపరీతమైన మానసిక శక్తి పెరుగుతుంది. ఏ కార్యాన్నైనా సులువుగా సాధించవచ్చు.

60. మన మెదడు అనేక జన్మల నుండి సంగ్రహించిన అనుభవముల తోను, నమ్మకములతోను, కూడుకొని కిక్కిరిసి వుంటుంది. అలసట చెంది వున్నందు వలన న్యూరోహ్యూమర్స్ (ధాతువులు) ల నిష్పత్తిని సరిచేసుకోవటంలో విఫల మవుతుంది. మనము వెనుక జన్మలో చేసిన కర్మలు సంస్కారముల రూపములో వెన్నుపూసలో నిలవ వుంటాయి. మనం వర్తమాన కాలంలో చేసిన కర్మల వల్లకూడా ఈ నిల్వలు పెరుగుతూ వుంటాయి. దీనిని నివారించు కోవటానికి శ్రీకృష్ణుడు చెప్పిన నిష్కామ కర్మయోగమే మనకు శరణ్యం. దీనినే బ్రహ్మవిద్య అంటారు. సూర్యోదయమునకు ముందర సూర్యాస్తమయమైన తర్వాత ప్రతినిత్యమూ ఈ సహజ కర్మను మనము చేసినట్లైతే పూర్వ జన్మల నుండి మనము కూడబెట్టిన సంస్కారములు, ఈ జన్మలో మనము చేయుచున్న పాప పుణ్యములు అన్నియూ నశించి పోతాయి. అప్పుడు నీవు నీలోగల పరమాత్మను దర్శింపగలుగుతావు.

61. ప్రారంభ దశలో ఉదయము, సాయంత్రము క్రమం తప్పకుండా ధ్యానం చేస్తూ వుండాలి. దీని వలన శరీరమునకు వచ్చినంత త్వరగా మన మెదడుకు ముసలి తనము రాదు. మెదడు ఎంత ఆరోగ్యంగా వుంటే మన జీవితము అంత ఆనందమయంగా వుంటుంది.

సమాధి అవుతుంది.

67 అనంత విశ్వంలో గల అన్ని లక్షణాలు మన శరీరంలో ఉన్నాయి. అనంతమైన సృష్టి క్రమంలోనే మన శరీరం కూడా నడుస్తూ వుంది. సృష్టిలోని గ్రహముల వలయాకారములు కోడిగుడ్డు ఆకారంలో ఉంటాయి. ఆ కోడిగుడ్డు వలయాలు ఎప్పుడూ సంకోచ వ్యాకోచ ములకు గురి అవుతూ వుంటాయి. ఇదే విధంగా శరీరంలోని ఊపిరి తిత్తులు కూడా గ్రహ చక్రముల కోడిగ్రుడ్లవలే సంకోచిస్తూ వ్యాకోచిస్తూ ఉంటాయి. గ్రహముల సంకోచ వ్యాకోచముల వలననే సృష్టి జరుగుతున్నది. ఊపిరి తిత్తుల సంకోచ వ్యాకోచ ముల వలననే (శ్వాస) మన జీవితం నడుస్తూ వున్నది. సృష్టికి ఈ చర్య కొన్ని రోజులు పడుతుంది. మానవుడికి కొన్ని సెకనులు పడుతుంది. మనము శ్వాసించే శ్వాసే మన ఆయుష్షును హరి స్తుంది. మానవుడు సామాన్యంగా నిమిషమునకు 15, 16 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. ఈ శ్వాసలు ఎక్కువైతే ఆయుర్దాయం తగ్గుతుంది. కుక్కలు నిమిషానికి 50 సార్లు శ్వాసిస్తాయి: 14 సంవత్సరములు దాని ఆయుర్దాయం. 35 శ్వాసలు గుర్రం పీలుస్తూ ఉంటుంది. అది 30 సంవత్సరములు మాత్రమే బతుకుతుంది. ఏనుగు 20 సార్లే శ్వాసిస్తుంది. కావున 100 సంవత్సరములు బతక గలదు. తాబేలు నిముషమునకు 5 పర్యాయములు మాత్రమే శ్వాసిస్తుంది. కావున 400 సంవత్సరములు జీవించ గలదు. పాము 2 పర్యాయ ములు మాత్రమే శ్వాసిస్తుంది. కావున 1000 సంవత్సరములు దాని ఆయుర్దాయం. చెట్లు గూడా శ్వాసిస్తాయి. రాళ్ళు, పర్వత ములు కూడా శ్వాసిస్తాయి. ఈ సృష్టి అంతా కూడా శ్వాసల మీద ఆధారపడి వున్నది.

68. మనిషి శరీరం డిజైను dezine (D.N.A.) మారదు. కానీ కణములు

కున్నట్లైతే అనంత విశ్వం గూర్చి కూడా తెలుస్తుంది. నిన్ను నీవు తెలుసుకుంటే ఇక తెలుసుకొన వలసినటువంటిది ఏది ఉండదు. అందుకు నీలోకి నీపయనమే నీ కర్తవ్యం.

70. వైద్య శాస్త్రజ్ఞుల మతాను సారముగా మానవ శరీరం లోని కీళ్ళకు చాలా ప్రాముఖ్యత వుంది. ఇచ్చట రకరకములైన ద్రవములు ఊరి అచ్చట నిల్వ యుండుట వలన ఆరోగ్యం దెబ్బ తింటుంది. కావున మడమలు, మోకాళ్ళు, నడుము, భుజములు, మోచేయి, మణికట్టు, చేతి వేళ్ళు, కాలి వేళ్ళను కలిపి అచట ఊరిన ద్రవములను ప్రక్కకు తప్పించి మంచి రక్తమును సరఫరా చెయ్యటానికే ముఖ్యంగా యోగాసనాలు నిర్దేశింప బడ్డాయి.

71. ఏనాడీ కేంద్రమునైనా ఎక్కువగా ఉపయోగించు కోవటం చాలా ప్రమాదం. మణిపూర చక్రాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించు కోవటం వల్ల అజీర్ణ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తాయి. అనాహతాన్ని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే హృదయ సంబంధితమైన వ్యాధులు వస్తాయి. కావున అన్ని చక్రాలని సమానంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

72. మన శరీరంలో కలిగే ప్రతి అనారోగ్య పరిస్థితి మన మెదడులో ఊరేటటువంటి ద్రవముల ఎక్కువ తక్కువలపై ఆధారపడి వుంటుంది. ముఖ్యంగా దృష్టి, వినికిడి ఈ రెండు ఇంద్రియముల ద్వారా మనము ఎక్కువ మానసిక అలజడికి గురి అవుతున్నాము. నిరాకారుడైన విశ్వాత్మను, రకరకములైన రూపములలో అలంకరణలతో పూజించటం ద్వారా మన మెదడులోని ఇంద్రియ కేంద్రములు మామూలు స్థితికి వస్తవి. రకరకముల మంత్రములు, వాద్యములు, ప్రార్థనతో పూజించటం వలన మెదడులోని శబ్ద కేంద్రము మామూలు స్థితిలోనికి వస్తుంది. ఇప్పుడు నిష్కామ

అన్ని రంగాలలో ఈకుసంస్కారాలు స్పష్టంగా గోచరిస్తాయి. ప్రాచీన ధర్మ శాస్త్రములును ఏకైక ఆధారంగా మన్నించి వీటిని బాగా అర్థం చేసుకొని శాస్త్ర అధ్యయనం ద్వారా వీటిని బాగా సాధన చేయాలి. బ్రహ్మ విద్య యొక్క సారాంశమిదే. ఇతరుల మీద ఆధారపడి జీవించ వద్దు. ఎవరికి వారు స్వయంగా యోగాన్ని ఆచరించండి.

77. ఈ ప్రపంచంలో ఆనందంగా బతకటానికి భుక్తి (సంపదను సంపాదించే) విద్యా, మెదడును అభివృద్ధి చేసుకోవటానికి అమరత్వమును సాధించటానికి యోగ విద్య అత్యంత ఆవశ్యకము.

78. యోగ సాధనలో ఏమైనా అడ్డంకులు వచ్చిన ఎడల లేక మీ మనస్సు శరీరము control లేనట్లు భావించిన ఎడల చల్లటి నీటితో ఒక అరగంట సేపు తలారా స్నానం చేయండి. లేదా భోజనం చెయ్యొచ్చు. మెడ వెనుక ముచ్చిలి గుంట బాగా మసాజ్ చేసుకొండి. ఆరోజుమొత్తం విశ్రాంతి తీసుకోండి. యోగములో అనుభవమున్న వ్యక్తిని కలిసి మీకు కలిగిన అడ్డంకులను గురించి చర్చించండి.

79. ఈ ప్రపంచం నుంచి, సంఘం నుంచి ఎంత లాభం పొందుతున్నామా అని భావించటం సరికాదు. ఈ ప్రపంచంలో మనం జీవిస్తున్నాము కనుక దీనికి ఉపకారం చెయ్యటానికి ఆలోచించాలి. అది మానవుని కనీస ధర్మం. అట్లాగే ఈ దేహాన్ని, ఇంద్రియాలను రకరకములుగా భోగాలు అనుభవించటానికి ఎట్లా వినియోగించుకోవాలని ఆలోచించటం కన్నా మనలోకి మనం ప్రయాణం చేద్దామని సంకల్పించటం, దానిని ఆచరణలో పెట్టటమే మన పరమ ధర్మము.

మీద కేంద్రీకరిస్తూ భ్రూమధ్యాన్ని చూస్తూ ప్రాణకర్మను భక్తితో చేయాలి. పర్యవసానంగా స్వస్వరూప జ్ఞానం సిద్ధిస్తుంది. వీటిలో ప్రాణ మనో శక్తులే అత్యంత బలం కల్గినవి. ఈ రెండు శక్తులను నిగ్రహించటానికి నిరంతర సాధన అత్యంత ఆవశ్యకము.

85. ఈ ప్రాణం పైనే అఖిల బ్రహ్మాండములు ఆధారపడి వున్నవి. ప్రాణమే వాయు రూపంలో జీవరాశి అంతటా వ్యక్తం అవుతుంది. ఈ ప్రాణమే విరాట్ స్వరూపం. ప్రాణమే అన్నింటిని ప్రేరేపిస్తుంది. చైతన్య వంతులుగా చేస్తుంది. ప్రాణం పోతే మిగిలేది శవమే. శవం దేనికి పనికి రాదు. ప్రాణమే సూర్య చంద్రాది గ్రహములు. ప్రాణమే ప్రజాపతి. ప్రాణుల యొక్క ప్రాణమే ఈశ్వరుడు. అందువలన యోగులు ఎల్లప్పుడు దీనిని సాధన చేస్తూ ఉపాసిస్తూ ఉంటారు.

86. ప్రాణమే భగవంతుని అంతరంగ శక్తి, బహిరంగ శక్తి, ప్రకృతి శక్తి రూపంలో మూలాధార చక్రంలో నివశిస్తుంది. ఇక్కడ నుండే మన సాధన ప్రారంభ మవుతుంది. ఎడమ కాలు మడిమతో గుద ద్వారమును బంధించి జననేంద్రియములను కుడికాలు మడమతో అదిమి పెట్టి నిటారుగా కూర్చొని అంటే సిద్ధాసనం వేసుకొని దృష్టిని నిశ్చలంగా భ్రూమధ్యంలో నిలిపి వుంచాలి. లోన శ్వాసను కంఠము ద్వారా మూలాధారము నుండి పైకి లాగాలి. ఆజ్ఞా చక్రం చేరిన తర్వాత లోలోపలే కిందకు నెట్టాలి. ఇట్లా సాధన చేస్తూ చేస్తూ ఉంటే శక్తి మూలాధారము నుండి పైకి లేచి స్వాధిష్ఠానం తరించి మణిపూరకాన్ని కూడా తరించి అనాహత చక్రం చేరుకుంటుంది. అక్కడ ఆత్మ జ్యోతి గోచరిస్తుంది. అప్పుడు పైన ఉండేటువంటి విశుద్ధి చక్రమును భేదించు కొని ఆజ్ఞా చక్రంలో స్థిత మౌతుంది. అప్పుడు నీకు తెలుసు కొన వలసినది

అంకెలు లెక్కించుకుంటూ పోవాలి. అప్పుడు మీరు పది అంత స్థుల మేడ పైకి ఎక్కి దిగగలరు. ఈ అభ్యాసం వలన మీ మనస్సు ఇంద్రియ వ్యాపారములను నిలిపి శాంతిస్తుంది. దీనిని అనుభవం వలన తెలుసుకుంటాము. ఇట్లా క్రిందకి మీదకి జపం చేయటం వలన మనస్సు ఏకాగ్రం అవుతుంది.

90. ప్రాణాయామంలో ఉన్నటువంటి కుంభక క్రియలో ఈ ప్రాణం ఎక్కడ ఆగుతుందో మనస్సు కూడా అక్కడే ఆగుతుంది. ఇది నిశ్చయము.

91. మీకు నచ్చిన నామాన్ని జపిస్తూ వేయి వరకు అంకెలు లెక్కించి మరలా ఒకటి వరకూ అంకెలు లెక్కించి, ఆపి మౌనంగా కూర్చోవాలి. మరలా ఇట్లాగే లెక్కించి మనస్సును కొంచెం సేపు హృదయంలో కొంచెం సేపు మణిపూర చక్రంలో నిలిపి వుంచాలి. తరువాత భ్రూమధ్యాన్నే చూస్తూ నిమీలిత (తెరిచి తెరవని) నేత్రములతో దృష్టిని స్థిరం చేయాలి.

92. బల్లపై కానీ, మంచము పై కానీ చాప పైకానీ నెత్తి కింద దిండు లేకుండా పడుకోవాలి. శరీరం కూడా వదులుగా వుంచుకోవాలి. ప్రాణ వాయువును లోపలికి పీల్చుకొని నాభి వరకు తీసుక పోయి తిరిగి హృదయం వరకు తేవాలి. హృదయంలో కొంత సేపు ఆపి మెల్లగా వదలి వేయాలి. దీనినే యోగ శ్వాస అంటారు. కొన్ని దినములు ఇట్లాగే అభ్యసించి మీ మనస్సు శ్వాసతో ఏకం చేస్తే మీకు గొప్ప శాంతి లభిస్తుంది.

93. సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యునకు ఎదురుగా నిలవ బడి చేతులను కిందకు జార విడుచుకొని ప్రాణవాయువును బయటకు మెల్లగా వదలి మరల మెల్లగా లోపలికి తీసుకోవాలి. తీసుకునే

వచ్చి నిన్ను ఈ ప్రపంచాన్ని సాక్షీరూపంగా గమనిస్తావు. అప్పుడే నీ ప్రశ్నలన్నింటికి సమాధానం లభిస్తుంది. సంకల్ప బలము దృఢమై చిత్తము స్థిరమైనప్పుడే అట్టి అవస్థ ప్రాప్తిస్తుంది.

98. మనసులో పుట్టిన మంచి చెడ్డ సంకల్పాలన్నింటిని బ్రహ్మ స్వరూపంగా భావించాలి. రాగ ద్వేషములు తొలగి ఆత్మ సాక్షాత్కారం కల్గుతుంది.

99. మూర్తులను పూజించుట కంటే మానసిక పూజ శ్రేష్ఠము. ధ్యానంలో భగవంతుని సేవించేటప్పుడు మనస్సు అధికంగా పరిగెత్తదు.

100. అజపా జపం (శ్వాసను లోననే పైకి క్రిందకి ఆడిస్తూ 21600 పర్యాయములు రోజూ చెయ్యటం) సకల జీవరాశి యందు ప్రేమ కలిగి వుండటం, సత్యవ్రతము అనగా యథార్థంగా సాధన చెయ్యటం, సమదర్శత్వమునూ పొందటం చాలా కష్టం. నిరంతర కఠోర సాధన ద్వారానే ఇది సంభవ మౌతుంది. దీనినే యోగమంటారు. వాసనా రహితము అంటే కోరికలు నశించిన ప్పుడే నీకు ఆత్మ సాక్షాత్కారం అవుతుంది.

101. మన శరీరము కొన్ని విటమినులను స్వయంగా తయారు చేసుకుంటుంది. బీకాంప్లెక్సు పెద్ద ప్రేగులలో తయారు చేసు కుంటుంది. చంటి పిల్లలకు పాలు ఇచ్చే తల్లులలో 'C' విటమిన్ ఉంటుంది.

102. పరిశుద్ధమైన బుద్ధి, ధైర్యము, శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధము లందు అనాసక్తి మితాహారము, వైరాగ్యము, నిరహంకారము, మమకార రహితము, శాంత స్వభావము, సదా బ్రహ్మభావము, దేనినీ కాంక్షింపకుండటం, సమబుద్ధి కలిగి ఉండటం, రాగ

కూడా మనలోనూ ఉన్నవి. మనలోని అసంఖ్యాకములైన అణువు లలో ప్రతి ఒక్క అణువులోనూ ఈ విశ్వమంతా ఇమిడి ఉన్నది. నీలోకి నీవు పయనం చేస్తే దీనిని అంతా నీవు తెలుసుకుంటావు.

105. సహజ యోగము చేసుకుంటూ పోతే మల మూత్రాదులు క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతాయి. తేజస్సు, కాంతి కళ్ళలోనూ, ముఖంలోనూ కలుగుతుంది. నీవు అందంగా తయారవుతావు. శరీరం తేలిక అవుతుంది. వాక్కు మధురంగా వుంటుంది. నీలో రోగం ప్రవేశించదు. ఇది మొదటి లక్షణము. క్రమక్రమంగా నీకు యోగ దృష్టి అనగా దూరదృష్టి కలుగుతుంది. త్రికాలములను తెలుసుకొన గలుగుతావు. ఇది ద్వితీయ లక్షణం. నిప్పు మీద నడవ గలవు. నీటిమీద కత్తిమీద నడవ గలవు. ఆకాశ గమనం వస్తుంది. ప్రకృతి మీద అధికారం వస్తుంది. చివరకు త్రిగుణాతీతు డవు కాగలవు, నీ లోపల నాదాన్ని వినగలవు, ఆత్మజ్యోతిని కాంచగలవు, ఇవి తృతీయ లక్షణాలు. కావున సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమును అభ్యసించటానికి ప్రయత్నించాలి.

106. డబ్బు కంటే వస్తువునకు, వస్తువు కంటె వ్యక్తికి, వ్యక్తి కంటె వివేకమునకు, వివేకమునకంటె సహజ యోగమునకు మహత్వ మును ఇవ్వాలి. నీలోని పరమాత్మను పూజించే విధానము నేర్చుకో. అహింసయే మొదటి పుష్పం. ఇంద్రియ నిగ్రహమే రెండవ పుష్పము. సర్వ భూతముల యందు దయగలిగి వీరికి సహాయము చేయుట మూడవ పుష్పము. క్షమించుట నాల్గవ పుష్పము. ఐదవ పుష్పము ధ్యానము చేయుట, ఆరవ పుష్పము సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమును నిత్యమూ చేయటం. సర్వత్ర పరమాత్మనే దర్శించుట ఏడవ పుష్పము. సత్య వ్రతాన్ని ఆచరించటం ఎనిమిదవ పుష్పం. ఇట్టి పూజల వలననే సర్వ వ్యాపకుడైన విష్ణువు అంటే పరమాత్మ ప్రీతి చెందుతాడు.

107. రెండు భావములే బంధానికి విముక్తికి కారణములు. వారు నావారు కారు అనే భావన బంధానికి కారణం. అందరూ నావారే అనే భావనే మోక్షానికి కారణం. నాదీ అనే భావన బంధానికి కారణం, నాది ఏమి లేదు అనే భావన మోక్షానికి కారణం. చంచలమైన మనస్సే బంధానికి, మోక్షానికి కారణం. దానిని సహజ నిష్కామ కర్మ యోగం ద్వారా నిశ్చలం చేసుకుంటే జీవించి వుండగనే మోక్షం కల్గుతుంది.

108. శుద్ధోzసి బుద్ధోzసి
నిరంజనోzసి - సంసార మాయ పరివర్జితోzసి నామరూపే
న తే న మే.

అర్థం: నీవు పరిశుద్ధుడవు. నీవు శరీరానివి కావు. మనస్సువు కావు. నీవు మెలకువవు కావు. తంద్రవు కావు. నిద్రవు కావు. నీవు గాఢ నిద్రలో కూడా సాక్షిగా వున్న పరమాత్మవు. నిద్ర లేచినపుడు కూడా నీవే వున్నావు. నీవు శుద్ధ జ్ఞాన స్వరూపుడవు. సర్వత్రా వ్యాపించి వున్న పరమాత్మవు. హంసవు అని తెలిసి కొనుటయే ఈ 108 సూత్రముల యొక్క భావము.

నేడు మానవుడు తనకు సహజ సిద్ధమైన యోగ మార్గాన్ని మరచి పోయి సాంసారిక విషయాలలో, రాగ ద్వేషాలలో చిక్కుకొని పోతున్నాడు. తాను మాత్రం ఇంకా బ్రతకగలనని నమ్ముతూ ఉన్నాడు. కాని మృత్యువు ఏ క్షణము నందైన తనను కబళిస్తుందని తెలుసుకొన లేక పోతున్నాడు. ఆత్మ సాక్షాత్కారానికి ప్రయత్నం చేయకుండా ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము మొదలగు వాటి యందు సదా నిమగ్నుడై వుంటున్నాడు.

చేస్తే ఇక తెలుసుకోవాల్సినది ఏమీ ఉండదు. ఆత్మ యే సత్యము. ఆత్మయే జ్ఞానము. ఆత్మయే ఆనందము. ఆత్మను దర్శింప జేసేది ఒక్క ప్రాణకర్మ మాత్రమే. నిత్యం సాధన చెయ్యటం చాలా అవసరం. ఇ[illegible]దట మనము నిత్య సాధన గురించి తెలుసుకుందాము.



ఆ. దీన శుభము లేదు; దివ్య కీర్తియు లేదు; జగతి బుట్టి పుట్టి చచ్చి చచ్చి పొరల నేల మనకు ? బుట్టని, చావని, త్రోవ వెదకి కొనుట దొడ్డబుద్ధి''

భాగవతము 7-214

పుట్టని, చావని త్రోవ వెదకి కొనుట దొడ్డబుద్ధి. ఇది ఎట్లా సాధ్యం? నీలోనికి నీ పయన మొక్కటే దీనికి ఏకైక మార్గము. బాహ్య వస్తువులలో ఎక్కడను నీకు ఆత్మశాంతి లభించదు. అది నీలోనే లభిస్తుంది.

మనం ఈశ్వరుడిని వైకుంఠంలో వెతుకుతాం. కైలాసంలో వెతుకుతాం. క్షీర సాగరంలో వెతుకుతాం. తీర్థాల్లో మందిరాల్లో, గుళ్ళల్లో, మసీదులలో, చర్చిలలో, గురుద్వారాలలో అనేక చోట్ల బాహ్యంగా వెతుకుతూ ఉంటాం. కానీ మన శరీరంలోనే భ్రూమధ్య స్థానంలో విరాజిల్లుతున్న వాడిని ఎరగం, ఆయన్ని వెదకాలన్న పట్టుదల కూడా మనకి కలుగదు. ఈ దేహ పురంలో భ్రూ మధ్య స్థానంలో ఆ ప్రత్యక్ష దేవాత్మ విరాజిల్లుతున్నది. మన హృదయంలో ఉండి భ్రూమధ్య స్థానంలో ప్రకాశించుచున్నది. ఆయన్ని మనలోనే దర్శనం చేసుకునే విషయం ప్రాచీన యోగులు, ఋషులందరూ ఏకకంఠంతో వ్యక్తం చేసారు. ఆ మార్గంలో పయనించే కౌశలాన్ని పొందే మార్గం చూపించారు. దానినే నీలోకి నీ పయనం అని పిలుస్తారు. కానీ కాలాంతరంలో ఈ సాధన కనుమరుగై పోయింది. ఈ సాధనను ఫలింప చేసుకోవటానికి కొంత సమయము, ధైర్యము, పట్టుదల అవసరము. ఇందుకు ఎవరూ పూను కోరు. దానికూడా ఒక ముఖ్య కారణమున్నది. ఈనాటి పరిస్థితి ఎట్లా ఉందంటే చాలామంది గురువులు తలపై చేయి పెట్టి నీకు సమాధిస్థితి కలుగుతుందని మనస్సు స్థిరమైపోతుందని చెబుతుంటారు. ఈ కారణం వల్ల కాలం నష్టం కాకుండా ఉండాలని అనుకుంటాడు సాధకుడు. ప్రపంచంలోని సత్తా సంపత్తి సంతటినీ, అహంకార మమకారాదులను అన్నింటినీ

పుట్టినప్పటి నుండీ ప్రతి విషయమునూ అభ్యాసము ద్వారా నేర్చుకొనవల సిదే. ఆయన ఇలా చేయటంలో నిశ్చితమైన ఉద్దేశ్యం ఏదో ఉంది. అదేమిటంటే నువ్వే ఈత నేర్చుకొని బయట పడాలి. నీకు సాధన అవసరము. ఎందుకంటే నీకు బుద్ధి, వివేకము ఇచ్చాను కనుక అని ఆయన మానవులను ఆదేశించాడు. ఉదాహరణకు తల్లి ఎంతో శ్రమకోర్చి వంట చేస్తుంది. ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకొని అన్నము వడ్డిస్తుంది. ఒకవేళ పిల్లలు సొంతగా అన్నము కలుపుకొని తినలేని వాళ్ళయితే తానే కలిపి ముద్ద చేసి నోట్లో పెడుతుంది. కాని పిల్లలు తామే స్వయంగా ఆ అన్నం గొంతు దిగేలా చూసుకోవాలి. ఒకడు అన్నం తింటే మరొకడికి కడుపు నిండనట్లు గానే ఈ ఈశ్వరుని చేరే మార్గంలో ఈ ప్రాణ కర్మ అనెడి ఈశ్వర సాధనను ఎవరు మటుకు వారే చేసుకోవాలి. ఇతరుల వల్ల జరిగేది కాదు. అందువలన నీలోకి నువ్వే ప్రయాణం చెయ్యాలి.

మొదట తల్లి గర్భంలో ఉన్నపుడు శిశువు తన లోపలే శ్వాసిస్తాడు. బయట వాయువుతో సంబంధం లేకుండా వుంటాడు. బిడ్డ బయటకు వచ్చినపుడు బయట గాలితో మొదటి శ్వాస పీలుస్తాడు. అప్పట్నుంచి ఇంద్రియాలు క్రమక్రమంగా పని చేయటం ప్రారంభిస్తవి. శిశువు మొట్ట మొదటి సారిగ ఈ ప్రపంచంలోకి వచ్చినపుడు ఏడుస్తాడు. దీనినే మాయ ఏడుపు అంటారు. నాటి నుండి శిశువు బాహ్య శ్వాసను తీసుకుంటూ ఈ జగన్మాయలో ఎదగటం ప్రారంభిస్తాడు. శిశువు పుట్టిన కొత్తల్లో నిద్రపోతూ వుంటాడు. బయట గాలితో సంబంధం లేకుండా లోలోనే శ్వాసిస్తూ ఉంటాడు. గురక పెట్టినట్లుగా ఉంటాడు. తల్లి గర్భంలో ఏ క్రియ ద్వారా పరమ శాంతితో నివసించాడో ఆ క్రియనే ఇప్పుడు చేస్తూ ఉన్నాడు. ఆ సమయంలో మీరు శిశువు రెప్పలను యెత్తి చూడండి. కనుగుడ్లు భ్రూమధ్యం వైపే వుంటవి. క్రమంగా ఇంద్రియ వ్యాపారమునకు చిక్కి బయట వాయువు సంసర్గముతో ఈ క్రియను మరచిపోతాడు. ఈ

మన జీవితంలో మన శరీరం తన పని తాను చేస్తూ ఉండగనే మనం దానిని గమనిస్తూ చూసుకోవాలి. దీనిని నిత్యమూ చేయటం సాధనలో మొదటి అధ్యాయం. ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. శ్వాస గనుక పని చేయకపోతే నువ్వు వీసమైనా కదలలేవు. నువ్వు చేస్తున్నానని అనుకుంటూ వున్న పనులన్ని చేయింపబడుతునే యున్నవి. కానీ నీవు చేయటం లేదు. మనల్ని మనం గమనించుకోవటమే ఒక విధమైన ధ్యానం. ఉదాహరణకు కొబ్బరి కాయను చూడండి. అది ముదిరిన కొద్ది కురిడి ఏర్పడుతుంది. కాయ వేరైపోయి లోపలే వుంటుంది. కానీ, పై పెంకుతో సంబంధం లేకుండా వుంటుంది. అట్లాగే శరీరంలో ఉన్నప్పటికి శరీరంతో సంబంధం లేకుండా కురిడి లాగ ఉండటం అభ్యాసం చేయాలి. డిటాచ్‌మెంటు అంటారు. తాను ఈ శరీరంతో మానశికంగా ... మెంటు లేకుండా వుండటమే డిటాచ్‌మెంటు అవుతుంది. నిజ జీవితంలో నీవు నటించే పాత్రలాగ గడపాలి. అనగా నిన్ను నీవు గమనిస్తూ వుంటే కష్టంలో సుఖంలో సాక్షిగా వుండగలిగితే ఈ శరీరం వేరు నీవు వేరని తెలుసుకొంటావు. సాధన చేయగా చేయగా నీ శరీరంలోనుండి నీవు బయటకు వచ్చి ఈ దేహాన్ని చూడగల్గుతావు. ఇదే నీలోకి నీ పయనం.

మనం మాట్లాడేటప్పుడు బొడ్డు నుంచి మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి. క్రమక్రమంగా సత్యాన్నే పలకటం అలవాటు అవుతుంది. మొదట నీ ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలను గమనించటం నేర్చుకోవాలి. ఇట్లా చేస్తే మన మనస్సు ఇంద్రియ వ్యాపారం నుండి అంతర్ముఖం అవుతుంది. మనం చేస్తున్న పనిని ఆపుచేయకుండా చేస్తూ సాక్షిగా దానిని గమనించటం నేర్చుకోవాలి.

మన మనస్సు మన మాటను వినదు. దానిని అదుపులోకి తెచ్చుకో... దానికి ప్రయత్నిస్తే ఎదురు తిరుగుతుంది. దేనిని వద్దని అనుకుంటామో

పెరిగే శిశువునకు నిర్దిష్టమైన పోలిక వుంది. బ్రహ్మాండమంతా పెద్ద చక్రమై 360^{o} ల కొలత కల్గివున్న కాల చక్రంలో స్థితి కల్గి వున్నది. సవ్యంగా తిరిగే ఏడు గ్రహాలు అపసవ్యంగా తిరిగే రెండు గ్రహాలు ఈ విశ్వంలో సృష్టికి దోహదం చేస్తూ వున్నవి. అలాగే మన శరీరం కూడా నవ ద్వారాలు కలిగి ఒక చిన్న బ్రహ్మాండం లాగా వున్నది. హృదయమనే భవనంలో మనస్సు అనే ప్రధాన మంత్రితో చెవులు, కన్ను, ముక్కు, నాలుక, చర్మము అను ఈ ఐదుగురు సహమంత్రులతో సంప్రదిస్తూ సలహాలు చేస్తూ శక్తి అనే సేనాధిపతి అండలో నడిచే కాళ్ళు పనిచేసే చేతులూ, మాట్లాడే నాలుక, నమిలే నోరు, వేస్టేజ్‌ను బహిర్గతం చేసే అవయవాలు అనే సైన్య విభాగాలతో ఆత్మ చక్రవర్తి వలే ఈ శరీరంలో నివాసముంటుంది.

అందువలన నీ లోకి నీ పయనం చేయాలి. నిన్ను నీవు తెలుసుకొంటే ఈ విశ్వం అంతా కూడా నీకు తెలుస్తుంది. అమూల్యమైన జీవితాన్ని అంతఃస్సాధన చేయకుండా నవ్వులలోనూ, ఏడ్పులలోనూ, వ్యర్థమైన కబుర్లలోనూ అసత్యమైన వినోదాలతోనూ, అంతా నాకు తెలుసు అనే అహంకారంతోనూ, స్వార్థంతోనూ, కోపతాపాలతోనూ, ముఖ్యంగా రాగంతోనూ వ్యర్థం చేసుకొంటున్నాము.

మనకు నిజమైన శత్రువు బద్ధకం. కాలమనే ప్రవాహంలో గతించిన క్షణం మనకి తిరిగిరాదు. జీవిత ధ్యేయమేమిటో తెలుసుకొనలేక ఈ జీవిత కాలాన్ని వృథా చేసుకుంటున్నాము. దీనినే మాయ అంటారు. నేను ఎవరు? ఎక్కడ నుంచి వచ్చాను? ఎందుకు బ్రతుకుతున్నాను? నన్ను ఎవరు ఈ శరీరమనే గృహంలో బంధించారు? ఈ శరీరం శిథిలమైన తర్వాత నేను ఏమవుతాను? అనే ప్రశ్నలను మనకు మనం వేసుకుని ఈ అల్పమైన జీవిత సమయంలోనే సమాధానంను రాబట్టుకోవాలి. అదే నిత్య సాధన. సాధన లేకుంటే గమ్యం లేకుండా వ్యర్థంగా కాలాన్ని వ్యయం

నప్పటికి అది శ్రేయస్కరమే అవుతుంది. కానీ, పరధర్మమైనట్టి ఇంద్రియ ధర్మం ఎప్పటికీ భయావహమే. ప్రాణానికి వుండే శ్వాస చంచల గతి బహిర్ముఖంగా వుంటే అదియే మనస్సుగా మారి నీలో ఉన్న భగవంతుని చేరుకొనే ప్రయాణంలో అడ్డంకులు ఏర్పరుస్తుంది. బయటి శ్వాసల మూలంగానే కర్మలు చేస్తున్నాము. అవి అనుభవించడానికి మళ్ళీ పుడుతూ చస్తూ వున్నాము. మనలో శ్వాస గతి వున్నంత కాలం జనన మరణాలు తప్పించలేనివి అవుతాయి. శ్వాసను అంతర్ముఖం చేసి దాని గతిని నిలిపి వేయటమే జీవన్ముక్తి అదే నీలోకి నీ పయనం.

నిరంతరము మనస్సులోకి వచ్చే ఆలోచనలను సమాధానపరచి నివారించటానికి ప్రయత్నం చేయని పక్షంలో మనస్సులోకి వృధా ఆలోచనలు వస్తూ వుంటాయి. పర్యవసానంగా మానసిక, శారీరక అనారోగ్యం కల్గుతుంది.

లివింగ్ మూవ్ మెంటూ టూ మూవ్ మెంటు. వర్తమాన కాలంలో జీవించటం వలన జీవనం సుఖమయమవుతుంది. గతం జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకోకుండా, భవిష్యత్తును గురించి కంగారు పడకుండా నీ వర్తమాన కాలంలో జీవించటం నేర్చుకోవాలి. I am O.K., you are O.K., everything O.K. ఈ క్షణానికి ఇది కష్టమైనా, సుఖమైనా పరవాలేదనే భావన కల్గివుండాలి. ఏదీ మంచిది కాదు. ఏదీ చెడ్డది కాదు. అనే గొప్ప మంత్రాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని జీవించటం నేర్చుకోవాలి. మంచి జరగాలని చెడు జరగకూడదని భావించటం వలననే మనము అనేక బాధలను అనుభవిస్తున్నాము. సమదృష్టి ద్వంద్వాతీత భావము., త్యాగమూ, దయా, క్షమ మొదలగు సద్గుణముల వలన మనకూ, ఇతరులకూ సుఖం ప్రాప్తిస్తుంది.

మన నిత్య జీవితంలో అష్టాంగ యోగము, సహజ యోగము ఈ రెండింటెను ఆచరిస్తూ ఉండాలి. అష్టాంగ యోగం వలన మన శరీరము, మనస్సు అంతఃకరణము, బుద్ధి పరిశుద్ధములు అవుతాయి. ప్రాణకర్మ

ఈ నాస్తిక స్వామికి, స్వామి రామాకు ఎట్లాగో స్నేహం కుదిరింది. అపుడు రాముడు యవ్వనంలో ఉన్నాడు. ఎట్లాగైనా ఈ నాస్తికుని ఆస్తికునిగా మార్చాలని రాముడు సంకల్పించాడు. హిమాలయా పర్వత శోభలను చూడటానికి ఈ ఇద్దరి మిత్రులు బయలుదేరారు. ఉన్నతమైన హిమాలయ పర్వతాన్ని ఎక్కటం ప్రారంభించారు. రాముడు హిమాలయ ప్రాంతంలోనే పుట్టాడు. బాల్యకాలమంతా చల్లని మంచు కొండలలోనే తన గురువు వద్ద సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని అభ్యసించాడు. అందువలన అతను ఏ మాత్రము చలించకుండా ప్రయాణం చేయగలుగుతు న్నాడు. ఈ నాస్తిక స్వామి మాత్రం హిమపాతానికి గడగడ వణికిపోతు న్నాడు. ఎక్కువ చల్లదనం నుండి తన్నుతాను కాపాడుకొనే అగ్నిసార క్రియ-పాపం అతనికి తెలియదు. ఎట్లాగో అతి కష్టం మీద **15,000** అడుగుల ఎత్తుకు చేరుకోగలిగారు. అక్కడ ఆ స్వామికి శ్వాస కూడా ఆడటం లేదు. విపరీతంగా మంచు పడుతూ ఉన్నది. అపుడు వారు తెచ్చుకున్న చిన్న గుడారాన్ని వేసుకుని దాంట్లో తలదాచుకొన్నారు. రామునికి మాత్రం ఆ ప్రదేశం అలవాటు కావున శ్వాస బాగానే ఆడుతుంది. ఇంతలో మంచు తుఫాను ప్రారంభమైనది. ఆ నాస్తిక స్వామికి ప్రాణభయం పట్టుకున్నది. మనం వెనక్కి వెడదామని అంటున్నాడు. మంచు తుఫాను వల్ల వెనక్కి వెళ్ళడం సాధ్యం కాదని రాముడు చెప్పాడు. క్రమక్రమంగా ఆ చిన్న గుడారం మంచులో మునిగిపోవటం ప్రారంభించింది. సగం దాకా మునిగి పోయింది. 'మనమిప్పుడు ఏంచేద్దాం' అని ప్రశ్నించాడు. దానికి రాముడు 'భగవంతుని ప్రార్థించటం మినహా మనము ఏమి చేయలే''మని సమాధానం చెప్పాడు.

''నేను పెం... [illegible] నమ్ముతాను. లేని భగవంతుడ్ని వున్నాడని ఒప్పుకోను, లేనివాడ్ని నేను ప్రార్థించను'' అని నాస్తిక స్వామి అన్నాడు. రాముడు ఈ సమయమే ఆ నాస్తికుడ్ని

సాక్షీరూపకంగా అంతటా నిండి అందరిని గమనిస్తూనే వుంటాడు. మృత్యు భయములోనూ గొప్పగొప్ప ఆపదలలోనూ వున్నవారు ఎంతటి వారైనా భగవంతుడ్ని ప్రార్థించాల్సిందే.

ఈ ప్రపంచం దుఃఖాలతో కూడుకొని వుంది. క్షణం క్షణం మృత్యుభయాన్ని కలుగజేస్తుంది, ప్రమాదాలను కలుగజేస్తుంది. సుఖాలుగా తోచినవన్నీ అంతంలో దుఃఖాన్ని కల్గిస్తాయి. ఇట్టి భయంకరమైన ప్రపంచం నుండి మనలను రక్షించేది పరమాత్మ పై గల ఫలాపేక్షలేని ప్రేమయే. అదియే సహజ నిష్కామ కర్మయోగం, విశ్వయోగం.

● ○ ●

శ్లో|| అనన్యా శ్చిన్త యన్తో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభి యుక్తానాం యోగ క్షేమం వహామ్యహం || గీత 9:22

అర్థం: అనన్య భావముతో, అన్యాయత్తము కాని చిత్తముతో నన్ను చింతించు వారి యొక్క- అనగా ఎల్లప్పుడు సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము చేయువారి యొక్క- యోగక్షేమములను నేనే వహిస్తాను.

యోగ క్షేమం వహామ్యహం:

స్వామి రామా జీవితంలో జరిగిన యథార్థమైన సంఘటన ఒకటి మీ ముందుంచుతాను.

స్వామి రామ ఒక సంపన్న కుటుంబమునకు చెందినవాడు. ఇతని తండ్రి గొప్ప పండితుడు. ఎప్పుడూ పండితులతో శాస్త్ర చర్చలు జరుపుతూ వుండేవాడు. అప్పుడు రాముడు చిన్నవాడు. ఒక రోజున కొందరు జ్యోతిశ్శాస్త్ర పండితులు ఆయన గృహమునకు వచ్చారు. అప్పుడు ఆయన గురుదేవులు కూడా విచ్చేశారు. అందరికి ఆతిథ్యమిచ్చాడు. అనంతరము ఇష్టాగోష్టిలో తన కుమారుని భవిష్యత్తు చెప్పవలసిందిగా ఆ పండితులను అర్థించాడు. వారు భవిష్యత్తు చూస్తూ ఈ పిల్లవాడు తన 28వ ఏట మరణిస్తాడని చెప్పటం జరిగింది. తండ్రి చింతాక్రాంతుడైనాడు. పిల్లవాడు కూడా ఇది విని దుఃఖించటం మొదలు పెట్టాడు. అప్పుడు ఆ సభలోనేయున్న గురు దేవుడు పిల్లవాని శిరము పై చేయి వుంచి "నాయనా! నీవు దుఃఖించవద్దు. నా ఆయుర్దాయమును కూడా నీకు ప్రసాదిస్తాను. మృత్యువు నిన్ను ఏమి చేయలేదు. వీరంతా చెప్పింది అసత్యమని నిరూపిస్తాను. నీవు నా వెంట వచ్చినట్లైతే ఎట్టి ప్రాణ భీతి వుండదు. నీకు బ్రహ్మ విద్యను నేర్పుతాను" అని అన్నాడు. కానీ ఆ పండితులు మాత్రం కుర్రవానికి 28వ ఏట ప్రాణ గండమును ఎవరూ తప్పింపలేరని ఘంటాపథంగా నొక్కి వక్కాణించారు.

ప్రతినిత్యము చేసే సహజ నిష్కామ కర్మయోగమైన బ్రహ్మవిద్యను చేయటం మొదలుపెట్టాడు. పొత్తి కడుపు నుండి రక్తం కారుతున్నా కూడా ధైర్యంగా ప్రాణ కర్మను చేయటం మొదలుపెట్టాడు. ఇట్లా కొంతసేపు జరిగిన తరువాత ఇక్కడ లోయలో ఎవరో పడిపోయి చచ్చిపోయాడని ఒక స్త్రీ కేక రామునికి వినబడింది. అప్పుడు రాముడు తన రెండు కాళ్ళు ఆడించడం ప్రారంభించాడు. కొండలలో కందమూలాలు సేకరించటానికి కొందరు స్త్రీలు అటువైపుగా వచ్చారు. రాముడు బ్రతికి వున్నాడని తెలుసుకుని వాళ్ళు అత్యంత కష్టం మీద అతనిని రక్షించి బయటకు తీసుకుని వచ్చారు. కొండలో గల ఆకులతో అతని గాయానికి చికిత్స చేసారు. తనలో గల ఆత్మ ఆ స్త్రీలలో గల ఆత్మ ఒక్కటే అని రాముడు గ్రహించాడు. తాను చేసిన సహజ కర్మ ఆ స్త్రీల హృదయాలలో స్పందన కలిగించి, అటువైపుగా వచ్చేటట్లుగా చేసింది. వారిలో అపారమైన కరుణ కల్గించి, ఆపదలో వున్న తనను రక్షించేటట్లుగా చేసిందని రాముడు గ్రహించాడు. నేడు ఏ దేముడో, ఏ మంత్రమో అతనిని రక్షించలేదు. ధైర్యమూ, సహజకర్మ మాత్రమే అతనిని మృత్యువు నుండి కాపాడకలిగినవి. అప్పటి వరకు రాముడు ఈ సహజకర్మను తేలికగా తీసిపారవేస్తూ, వచ్చాడు. నేడు అదే పండితుల భవిష్యవాణిని సహితం అసత్యం గావించి తనను మృత్యువు నుండి కాపాడింది.

అప్పటి నుండి ఈ బ్రహ్మ విద్యను విధిగా అభ్యాసం చేస్తూ గొప్ప స్వర జ్ఞానిగా రాముడు మారాడు. నేడు రాముడు స్వామిగా పరిణతి చెందాడు. ఇండియా, అమెరికా మొదలగు దేశములలో ఆశ్రమాలను స్థాపించి ఈ విద్యను శ్రద్ధ కలవారికి ప్రసాదిస్తూ వున్నాడు.

నీలోకి నీ పయనమే నీ ధర్మం. ఆ ధర్మాన్ని రక్షిస్తే (ఆచరిస్తే) అదే నిన్ను ఎల్లవేళల రక్షిస్తుంది. నీ యోగ క్షేమాలను అదే చూసుకుంటుంది. బాగా అభ్యాసం చేస్తే మరణాన్ని కూడా వాయిదా వేయవచ్చు.

ఇంతలో ఆకాశం నిండా మేఘాలు కమ్ముకున్నాయి. క్షణంలో ఈదురు గాలి ప్రారంభించింది. వర్షం కూడా మొదలై తుఫానుగా మారింది. పడవలోకి నీరు ప్రవేశించటం మొదలుపెట్టింది. అప్పుడు నావను నడిపే వాడు ''మీకు ఈదటం వాతవునా?'' అని విద్యాధికుడ్ని అడిగాడు. విద్యాధికుడు భయంతో వణికి పోతూ నాకు రాదని, నువ్వే రక్షించాలని వేడుకొన్నాడు. ఎట్టి విద్యను నేర్వకున్న ఆ నావికుడు ఈత విద్యను మాత్రం నేర్చుకున్నాడు. ''మీకు ఈత రాకపోతే మీ జీవితమంతా వృధా'' అని చెప్పి అతడు గంగానదిలో దూకి తనను తాను రక్షించుకున్నాడు. ప్రాపంచిక చదువులెన్నో చదివిన ఈ యువకుడు మాత్రం నదిలో మునిగి దుర్మరణం పాలైనాడు.

భవ సాగరాన్ని తరించటానికి సహజ యోగ విద్యయే ఏకైక మార్గము. అది లేకుండా ఎన్ని జపములు చేసినా, ఎన్ని తపములు చేసినా, ఎందరు దేవుళ్ళను ఆరాధించినా, ఎన్ని వ్రతములు చేసినా, ఎన్ని పూజలు చేసినా కూడా ఈ సంసార సాగరంలో మునిగిపోక తప్పదు. మొదట స్వర విజ్ఞానాన్ని మానవుడు కల్గి వుండాలి. దాన్ని దేహం లోపలే సాధన చేయాలి. ఇట్లా చేస్తూ, చేస్తూ పోగా నీ ఆత్మయే నీకు తనను దర్శించే మార్గం చెబుతుంది. హృదయంలో గల ఆత్మ ప్రకాశాన్ని భ్రూ మధ్యంలో గల కూటస్థ చైతన్యం ద్వారా దర్శించి, ఆ ఆత్మను సహస్రారంలో ఉన్న పరమాత్మ తత్వముతో లేక విశ్వాత్మ తత్వముతో అను సంధానము చేయటమే సహజ యోగ విద్య అనబడుతుంది. ఇదియే ఆత్మ విద్య, ప్రాణ కర్మ, శ్రీవిద్య, నిష్కామ కర్మ అనెడి అనేక నామములతో కీర్తింపబడు తుంది. భగవద్గీతలో ఈ కర్మనే నిష్కామ కర్మగా సహజ కర్మగా (పుట్టుకతో వచ్చిన కర్మగా) ఈ భవబంధాల నుండి విడి వడుటకు కేవలం మార్గంగా మానవుని పరమ ధర్మంగా చెప్పబడినది.

లౌకిక విద్యలు అభ్యసించిన విద్యావంతులు ఈ విద్యను

ఈయన నుండియే ఆకాశము, గాలి, అగ్ని, జలము, భూమి ఉత్పన్నములై నవి. ఈయననే పుట్టుక లేనివాడు, ఆకారము లేనివాడు అని వేదములు కీర్తించుచున్నవి. అన్నింటికి ఆది ఒక్క పరబ్రహ్మమే. ఆయనయే ప్రాణ ప్రకాశమును ప్రసాదించువాడు. ప్రకాశమనగా సత్య స్వరూపమైన ప్రాణము. దీని నుండే పంచ మహా భూతములు పుట్టుకొచ్చాయి.

శబ్దమయమైన ఆకాశము నుండి స్పర్శగల వాయువు పుట్టింది. ఆ వాయువు ఘర్షణచే రూపము గల అగ్ని పుట్టింది. అగ్ని నుండి రస స్వరూపమైన నీరు పుట్టింది. దాని నుండి వాసన కలిగిన భూమి పుట్టింది.

విశ్వములన్నిటిలోని దేహములన్నియు ఈ పంచ మహా భూత ముల కలయిక మాత్రమే. ఈ స్థూల శరీరము మహా భూతముల యొక్క స్థూల తత్వము. ఈ స్థూల శరీరమందు మహా భూతములు సూక్ష్మ రూపంలో సూక్ష్మ శరీరంగా వున్నాయి. మొదటి ఆవరణకు ఆనందమ యకోశమను పేరు. ఇది ఆకాశ తత్త్వము. దీనిపై విజ్ఞానమయకోశము న్నది. ఇది వాయు తత్త్వము. దీని పై మనోమయ కోశమున్నది. ఇది అగ్ని తత్త్వము. దీనిపై ప్రాణమయ కోశమున్నది. ఇది జల తత్త్వము. దీనిపై అన్నమయ కోశమున్నది. ఇది భూ తత్త్వము. ఈ ఐదు కోశముల మధ్య అంతటా నిండివున్న పరబ్రహ్మ తత్త్వము యొక్క ఆత్మ వున్నది. ఈ ఐదు కోశముల లోపలికి ప్రయాణం చేసి మన బుద్ధి ఆ పరమాత్మలో లయం అయిపోవాలి. అందుకోసమే ప్రతి మానవుడు తనలోకి తాను పయనం చేయాలి. జీవుడనగా చలనము కలిగిన ప్రాణ వాయువు. ఆ ప్రాణ వాయువు నిశ్చలముగా వున్నపుడు ఆత్మ అనబడుతుంది. దానినే నిశ్చల బ్రహ్మము అని అంటారు.

ఈ ప్రాణ రూపుడైన భగవంతుని నుండి ప్రతి జీవియందు శ్వాస ప్రశ్వాసలు బహిర్గతముగా దర్శనమిస్తాయి. స్వరమనగా గాలిని లోనికి పీల్చుట, బయటకు వదలుట. దీనిని బాగుగా తెలుసుకొని లోపలికి

వచ్చినపుడు దాన్ని సృష్టిగా భావించాలి. లోనికి పీల్చినపుడు లయముగా తెలుసుకోవాలి.

ప్రాణమనగా మన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలు. ప్రాణమనగా శక్తి (life force) 'ప' అనగా మొట్టమొదటిది అని అర్థము. 'న' అనగా విశ్వశక్తియైన పరమాత్మ యొక్క అతి చిన్న రూపము. ఈ ప్రాణము శ్వాసగా చలించి ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలై ఈ ప్రపంచం యొక్క ఎరుక మనకు కల్గించి ప్రతి కర్మ కు కారణమవుతుంది. దేహధారులందరిలో ఈ ప్రాణమే కర్మ చేయుం చగల శక్తిఅవుతుంది. ఈ ప్రాణమే చంచలత్వము కలిగి మన నాడులగుండా నకశిఖ పర్యంతం ప్రవహిస్తుంది. మన శరీరంలో కల నాడులే ప్రాణ వాహకములు. ఈ ప్రాణము నాడులలో ప్రవహించుచున్నపుడు మనకు ఎరుక (consciousness) కల్గుతుంది. ఈ ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలను బహిరంగ సాధన ద్వారా అంతరంగములో మరల్చుకొని సాధనచేసిన యైతే పూర్ణ జ్ఞానము కల్గుతుంది. ఆత్మ జ్యోతి దర్శనం లభిస్తుంది. అంతటా నిండి వున్న పరమాత్మ దర్శనం లభిస్తుంది. మనలో అనంతమైన ప్రకృతి శక్తి నిద్రాణంగా వుంటుంది. దానిని మేలు కొల్పి ఆధారం చేసుకొని మనలోకి మనం ప్రయాణం చెయ్యాలి.

ఈ శ్వాస శక్తియే మన *Metobalism*గా పని చేస్తుంది. మన శరీరమును అనగా రక్తము, మాంసము, మజ్జ, ఎముకలు, క్రొవ్వు, ఇంద్రియము అను వానిని వృద్ధి చేస్తుంది. మన శరీరంలో కోటానుకోట్ల జీవ కణములు జీవనం చేస్తూ వుంటాయి. ప్రతి జీవాణువులో *life force* వుంటుంది. ఈ శ్వాసను లోపల సాధన చేస్తూ వుంటే క్రమక్రమంగా ఆరోగ్యం [illegible]స్తుంది. స్వర విజ్ఞానం కల్గుతుంది. మనలో బలము, మానసిక శక్తి, జ్ఞానము, సుందర ఆకారము, ఆనందమయ జీవనము [illegible] క్రమక్రమంగా వృద్ధి చెందుతాయి. విశ్వములో గల ప్రతి పరమాణువు శ్వాసిస్తూ [illegible]ంది. తుదకు రాళ్ళకు, పర్వతములకు కూడా ఈ శ్వాస

ప్రాణ వాయువే మన కోరికలనన్నింటికి మూల కారణము. మన శరీర ములో ప్రాణ వాయువు 50 రకములుగా పని చేస్తుంది. వీటిలో 11 ప్రాణములు ముఖ్యమైనవి. మన మానసిక స్థితిని, మన శారీరక స్థితిని, మన ఆధ్యాత్మిక స్థితిని పరిపాలిస్తూ అన్నింటికి కారణ భూతాలై వుంటాయి. ఈ ప్రాణ వాయువు అది చేసే వివిధ కార్యముల కనుగుణంగా వివిధమైన పేర్లతో పిలువబడుతున్నది.

మన శరీరంలో నాడులు శక్తివంతంగా లేక శక్తి హీనంగా ఉండటానికి వాటిలో ప్రవహించే ప్రాణ పరిమాణమే మూల కారణం. వాయువనగా స్వరము. ఈ స్వర సాధనచే సాధకులు గొప్ప శక్తివంతులు అవుతారు. ప్రాణాయామము ద్వారా ప్రాణవాయువును నియంత్రణ చేయ వచ్చును. లోనికి మరల్చవచ్చును. స్వర వ్యాపారము వలన మనకు జనన మరణ ములు కలుగుతూ వుంటాయి. ప్రాణాయామం ద్వారా మానవుడు జనన మరణ చక్రములనుండి ముక్తుడు కాగలడు. ఈ విషయం తెలుసుకొన్న వ్యక్తి తప్పని సరిగా ఈ స్వర సాధన చేస్తూ వుంటాడు.

' ప్రాణగోపన తాపని ' ఉపనిషత్తులో అన్నింటికి మూలము ఈ స్వరమే అని చెప్పబడినది. ఇదియే పంచ మహా భూతములుగా మారింది. ఈ భూతములే విశ్వము అన్నింటిగా రూపొందాయి. ప్రాణ వాయువు ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసాలకు మూల కారణమైన మన హృదయమునకు స్పందన కల్గిస్తుంది. అనగా ఎక్కువగా గాలి పీల్చి లోపలనే పైకి కిందకూ ఆడించటం తెలుసు కుంటే మనం ఎక్కువ కాలం జీవించగలం, శక్తివంతు లము కాగలము.

అపాన వాయువు మన శరీరంలో గల వ్యర్థ పదార్థములను మల మూత్రాదుల రూపంలో బయటకు నెట్టి వేస్తుంది. సమాన వాయువు మనం తీసుకొన్న ఆహార మందుగల ముఖ్యమైన పదార్థముల నుండి వ్యర్థ పదార్థములను వేరు చేస్తుంది. ఉదాన వాయువు ఊర్ధ్వ ముఖంగా

ఇది తన మనస్సుపై అనేక జన్మల నుండి పడ్డ ముద్రలకు మూల కారణం. కళ్ళకూ, చెవులకూ, ముక్కుకూ, నాలుకకూ ఆధారం. ఇది రక్త వర్ణముగల మణి కాంతి వలే శోభిస్తూ ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. దీనిని ఈ మాంసపు కళ్ళతో చూడలేము. ఎందుకంటే కళ్ళకు చూసే శక్తి పరిమితము. స్వర సాధనచే సాధకుడు మాత్రమే ఈ ప్రత్యక్ష బ్రహ్మను దర్శింప గలడు. ప్రాణ వాయువు నాభి స్థానమును చేరి శరీరమంతా నఖశిఖ పర్యంతం వ్యాపించి వున్న *72* కోట్ల *72* లక్షల *10* వేల *2* వందల *11*. *(72,72,10,211)* నాడులలో ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ఇది మెదడులో గొప్ప శక్తిగా రూపొందుతుంది. అనంత విశ్వంలో గల శక్తి (ఓజస్సు) చిన్న మెదడు గుండా మనలోకి ప్రవహిస్తుంది. ఈ చిన్న మెదడు మనలోని ప్రాణమునకు, విశ్వంలో వ్యాపించి యున్న ప్రాణమునకు ఒక వారధి లాంటిది. మనలోని ప్రాణ శక్తిపరమాత్మ దర్శనానికి చాలదు. అందువలన విశ్వంలో గల ప్రాణ శక్తిని చిన్న మెదడు ద్వారా స్వర సాధకులు గ్రహించ వలసి వుంటుంది. ఆహారం తీసుకునే శక్తిని జీర్ణము చేసే శక్తిని హృదయ మును స్పందించే శక్తిని ఇదే కల్గిస్తుంది. మన శరీరములో వేడిని శీతలమును బయట వాతావరణమునకు అనుకూలంగా ఏర్పాటు చేస్తుంది. మన మెదడు ద్వారా విషయములను గ్రహించి వాటిని భద్రపరచి క్రోడీకరించు కొని మనకు ఏ విషయము కావలెనన్న ఆ విషయమును అప్పచెబుతుంది. నఖశిఖ పర్యంతము మనలను శక్తివంతులుగా చేస్తుంది. ఈ వాయువు యొక్క చంచలత్వమును అరికట్టు విధానమే బ్రహ్మ విద్య అనబడుతుంది. బ్రహ్మ విద్య తెలుసు కొనని వారికి ఈ కర్మ అసాధ్యమవుతుంది. తెలిసి-కొన్న వారికి సులభ సాధ్యమవుతుంది. ఈ సహజ కర్మను ఆత్మానుభూతి పొందిన సద్గురువును ఆశ్రయించి పొందవలసి వుంటుంది.

అపాన వాయువు

ఇది ముఖ్యంగా బొడ్డు నుండి మలద్వారం వరకు సంచరిస్తూ

వాయువు మానసికముగా మన ఆలోచనలను కావలసిన ఆలోచనలుగా అక్కర లేని ఆలోచనలుగా వేరు చేస్తుంది. ఇది మనస్సు యొక్క ఆర్గనైజింగ్ ఫోర్స్ ద్వారా పని చేస్తుంది.

ఉదాన వాయువు

వాయువును బయటకు వదిలే శక్తిని కల్గిస్తుంది. మాట్లాడే శక్తిని కల్గిస్తుంది. ఇది ముఖ్యంగా గొంతులో ఉంటుంది. ఇది సక్రమంగా లేకపోతే సరిగ్గా మాట్లాడ లేడు. శ్వాసను తక్కువగా తీసుకుంటాడు. అస్తవ్యస్తంగా తీసుకుంటాడు. ఈ వాయువు వాంతులను నియంత్రణ చేస్తుంది.

వ్యాన వాయువు

శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుంది. శరీరములోని వివిధ భాగము లలో గల శక్తిని కలిపి ఉంచుతుంది. మనకు స్పర్శ జ్ఞానము కల్గిస్తుంది. శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాలను కల్గిస్తుంది. చెమట పట్టిస్తుంది, కండరములను నియంత్రించి ఆ కండరములకు Relaxation, contraction కలిగింప చేస్తుంది. ఈ వాయువు సరిగ్గా లేకపోతే మన శరీరము అదుపు తప్పుతుంది. శరీరమునకు మనస్సునకు గల సంబంధం తెగి పోతుంది. గ్రహించే శక్తి కూడా తగ్గి పోతుంది.

ఉప వాయువులు

1. నాగవాయువు: మనస్సును శుద్ధి చేసి క్లారిటీగా ఉంచుతుంది.
2. కూర్మ వాయువు: కళ్ళు మూయటం తెరవటం స్పర్శ జ్ఞానం కల్గించే నాడులను నియంత్రిస్తుంది.
3. కృకర వాయువు : ఆకలి దప్పికలను తుమ్ములను కలుగ జేస్తుంది.
4. దేవదత్త వాయువు : వ్యాన వాయువు లాగ శరీరమంతా వ్యాపించి వుంటుంది. మరణానంతరం కూడా కొద్ది కాలము శరీరమును అంటి పెట్టుకొని వుంటుంది. యోగులు ఈ వాయువును ఆధారం చేసుకుని

స్వరములో ముఖ్యమైనవి రెండు శ్వాసలు. 1. చంద్రశ్వాస లేక ఇడానాడీ. 2. సూర్య శ్వాస లేక పింగళా నాడీ. ఎడమ ముక్కులో నుండి వచ్చే శ్వాస ఇడానాడీ లేక చంద్ర నాడి అవబడుతుంది. ఇది చల్లగా వుంటుంది. ఇదియే మహా ప్రకృతికి ప్రతి రూపము. మనకు మాతృ దేవత కుడి ముక్కు గుండా వచ్చే శ్వాస పింగళానాడీ లేక సూర్య నాడి. వెచ్చదనము కలిగించే శ్వాస పింగళ నాడిలో ఉన్నది. ఈ శ్వాసయే శరీరములోని వివిధ అంగాలకు శక్తిని పుష్టిని బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది. ఇడానాడిలో ప్రవహించే శ్వాస చల్లదనాన్ని అమృతత్వాన్ని వివిధ అంగాలకు కలుగ జేస్తుంది. సహజంగా మన ముక్కులలో గాలి ప్రవాహం మారుతూ వుంటుంది. ప్రతి గంటకూ ఒక ముక్కునుండి రెండవ ముక్కుకు మారుతూ వుంటుంది. ప్రాణాయామం చేయని వారిలో గంటన్నర వరకూ పడుతుంది. రోగగ్రస్తులలో రెండు గంటల పైగా పడుతుంది. అనారోగ్యమూ, చెడ్డ అలవాట్లు , ఆహార విహారాలు ఈ శ్వాస మారటంలో ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. అలాంటి వారిలో ఈ మారటం అస్తవ్యస్తంగా వుంటుంది.

ఆరోగ్యము కల మానవుడు అమావాస్య తదనంతరం గల పాడ్యమి నాడు సూర్యోదయమున నిద్ర నుండి లేవగనే ఎడమ ముక్కుతో శ్వాసిస్తాడు. గంట తరువాత శ్వాస కుడి ముక్కుకు మారుతుంది. ఈ విధంగా మొదటి మూడు రోజులు ప్రవహిస్తుంది. నాల్గవ రోజు కుడి ముక్కులో శ్వాస ప్రారంభ మవుతుంది. ప్రతి మూడు రోజులకు ఉదయ కాలమందు శ్వాస మారుతూ వుంటుంది. పౌర్ణమి మరునాడు పాడ్యమి రోజున కుడి ముక్కులో శ్వాస ప్రారంభ మవుతుంది. ప్రతి పక్షమూ సూర్య నాడి చంద్ర నాడి మారుతూ వుంటాయి. చంద్రుడు వృద్ధి చెందటం 14 రోజులు పడుతుంది. పౌర్ణమి ఒకరోజు కలిసి 15 రోజులు. క్షీణించటం 14 రోజులు పడుతుంది. ఒకరోజు అమావాస్య మొత్తం 30 రోజులు.

నాడి మంగళ, శని, ఆది వారాలలో శక్తివంతంగా వుంటుంది. శనివారము ఉదయము రాత్రి పింగళా నాడి మొదట ఆడుతూ వుంటుంది. ఈ విధంగా మన శ్వాసలను స్వర విజ్ఞానం ద్వారా సరి చేసుకొని నడుపు కుంటే మన కార్యములన్నీ విజయవంతము లవుతాయి.

ఈ శరీరము విశ్వమంతటికీ ప్రతి రూపము. విశ్వంలో ఎల్లప్పుడూ సూర్యుడు చంద్రుడు వారి వారి మార్గాలలో ప్రయాణిస్తూ ఉంటారు. ఆ మార్గములనే ఉత్తరాయణము దక్షిణాయణము అని అంటారు. అట్లాగే మన శరీరమనెడి విశ్వంలో కూడా ఇడానాడి పింగళానాడి రాత్రి పగలు మారుతూ వుంటాయి. ఎడమ ముక్కులో ప్రవహించే చంద్రనాడి అన్ని అంగములకు శక్తిని అభివృద్ధిని అమృతమును కలిగిస్తుంది. సూర్యనాడి అనగా పింగళానాడి మన శరీరంలో చంద్ర నాడి కురిపించే అమృతపు వేడిని ఆరబెడుతుంది. సూర్యనాడి చంద్ర నాడి మూలాధార చక్రంలో కలుసుకున్నప్పుడు దాన్ని అమావాస్య అంటారు. తమ శ్వాసలను అధీనం చేసుకొని ఇడానాడీ పింగళానాడీని ఈ స్థానంలో వుంచితే అమృతం వర్షించదు. అమృతం ఆరిపోదు. ఆ స్థానంలో రెండు నాడులను ఏకం చెయ్యాలి. ఇలా చెయ్యగలిగినపుడు మణిపుర చక్రములోని అగ్ని, వాయు సహాయములో ఎండబెడుతుంది. అప్పుడు ప్రకృతి శక్తి తనంతట తానే జాగృతం అవుతుంది. ఇది మూలాధార చక్రంలో సంభవిస్తుంది.

స్వర సాధకులు సాధన చేయగా చేయగా వారికి శ్వాస ఎట్లా ప్రవహిస్తుందో, ఏ సమయంలో మారుతుందో ఏతత్వములో కలిసి ప్రవహిస్తుందో, తెలుసుకో గలుగుతారు. దీని వలన శారీరక జ్ఞానము హృదయములో ప్రేమ, భక్తి క్షమ, సమదర్శత్వము కలుగుతాయి.

రాత్రి 12 గంటల నుండి పగలు 12 గంటల వరకు ప్రాణము నాడుల గుండా ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ఆ సమయంలో నాడులు లేక నరములు శక్తివంతంగా వుంటాయి. పగలు 12 గంటల నుండి రాత్రి

ఈ స్వతంత్రమైన మనస్సు ప్రవృత్తి మార్గంలో మనలను పయనింప చేస్తుంది. అప్పుడు ఆనందమయ కోశము నుండి అనారోగ్యము బయలు దేరి, క్రమముగా విజ్ఞానమయ కోశమునకు మనోమయ కోశమునకు ప్రాణమయ కోశమునకు తుదకు అన్నమయ కోశమునకు గూడా చేరు తుంది. ఇదియే మానసిక శారీరక అనారోగ్యము.

మనలో ఘన విద్యుత్తు ఋణ విద్యుత్తు సమతుల్యంగా ఉండటమే ఆరోగ్యము, సక్రమంగా లేకపోవటమే అనారోగ్యము. సాధకుడు స్వరాన్ని సాధన చేయటం ద్వారా ఈ రెండు శక్తులను సమతుల్యానికి తీసుకు రావాలి. మన కార్యములను ఇడా పింగళా సుషుమ్నా నాడుల ప్రవాహము నకు అనుగుణంగా చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు మన ఆహారము తీసుకునే టప్పుడు, పింగళా నాడి (కుడి ముక్కు) ప్రవహిస్తూ ఉండాలి. రాత్రి సమయంలో ఇడా నాడి ఉండగనే నిద్రకు ఉపక్రమించాలి. అట్లా చేస్తే వానికి గాఢ నిద్ర పట్టి బ్రహ్మానందమును అనుభవించ గలుగుతాడు.

శ్యాన నాభి వద్ద గల నాడుల సమూహంలో ఎక్కువ సేపు ఉండాల్సి వస్తే అనగా మనము అమితంగా ఆహారం సేవిస్తే దానిని జీర్ణం చెయ్యటానికి మన ప్రాణశక్తి అంతా మణిపూర చక్రంలో కేంద్రీ కృతమౌతుంది. ఇట్లా రోజూ కొనసాగించినట్లైతే మణిపూర చక్రం క్రమక్రమంగా కాంతి విహీనమై జీర్ణ సంబంధమైన అనారోగ్యానికి దారి తీస్తుంది. ఇలాంటప్పుడు మనం మణిపూర చక్రం మీద ధ్యానం చేస్తూ ఉండాలి. అప్పుడు బొడ్డునందు గల నాడీ సమూహము తేజోవంతములవుతాయి. ఈ విధానమే మనలో గల అన్ని చక్రములకు వర్తింపచేసికోవాలి.

పంచ భూతములకు ప్రతీకలుగా మనలో ఐదు విధములైన నాడీ కేంద్రములున్నవి. వీటినే 1. మూలాధారము 2. స్వాధిష్ఠానము 3. మణిపూరం 4. అనాహతం 5. విశుద్ధి చక్రములు అంటారు. ఇవి క్రమంగా పృథ్వి, జల, అగ్ని, వాయు, ఆకాశ తత్త్వాలకు ప్రతీకలుగా ఉంటాయి.

వున్నప్పుడు మనస్సులో వివిధ రకములైన ముద్రలు పడతవి. ఇడానాడిలో వున్నప్పుడు ఎడమ భాగంలోని నాడులు శక్తివంతంగా వుంటాయి. అవి మానసిక ఉన్నతికి తోడ్పడతాయి. అందువలన ఇడానాడిలో వుండగా యోగసాధనలో ప్రవేశించాలి. పింగళనాడి శారీరక కష్టమైన కార్యములకు ఉపకరిస్తుంది.

శ్వాసలలో గల తత్త్వాన్ని తెలుసుకొనే విధానము:

మన శ్వాసలో ప్రవహించే తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవటానికి సులభమైన మార్గ మొకటి వుంది. ఒక అద్దము ముక్కుకి దగ్గరగా ఉంచుకొని శ్వాసను అద్దముపై వదలాలి. ఆ క్షణం లోనే రెండో వ్యక్తి అద్దం పై ఏ ఆకారము వస్తుందో గమనించాలి. శ్వాస యొక్క ఆవిరి వలన అద్దం మీద క్షణకాలం ఒక ఆకారం ఏర్పడుతుంది. శ్వాసలో పృథ్వీ తత్త్వం వున్నట్లైతే ఆకారం నాలుగు పలకలగా వుంటుంది. జల తత్త్వమున్నట్లైతే అర్ధ చంద్రాకారం ఏర్పడుతుంది. అగ్ని తత్త్వము ఉన్నట్లైతే ముక్కోణపు ఆకారం ఏర్పడుతుంది. వాయు తత్త్వానికి చుక్కలు చుక్కలుగా ఆకారం ఏర్పడు తుంది.

తనకు తానే తెలుసు కోవాల్సి వచ్చినపుడు షణ్ముఖీ ముద్ర వేసుకొని అనగా రెండు బొటన వ్రేళ్ళతో రెండు చెవి రంధ్రములను, మూపుడు వేళ్ళతో నేత్రములను, రెండు మధ్య వేళ్ళతో ముక్కులను, రెండు కడపటి వేళ్ళతో నోటిని బంధించాలి. అశ్వనీ ముద్ర ద్వారా మలద్వారాన్ని, మూత్ర ద్వారాన్ని బంధించాలి. శ్వాసను బాగా లోనికి పీల్చుకొని కుంభించినప్పుడు మీ మనో ఫలకం పై కనుబొమ్మల మధ్య ఎరుపు రంగు గోచరిస్తే భూతత్త్వంగా, ఆరంజి రంగు జలతత్త్వంగా, ఎర్రగా వుంటే అగ్నితత్త్వంగా, ఆకుపచ్చగా వుంటే వాయు తత్త్వంగా, లేక నీలముగా రంగు రంగులుగా వుంటే ఆకాశ తత్త్వంగా గ్రహించాలి. ఇంకొకరిని గూర్చి తెలుసుకోవాలంటే మీరు శూన్యం కావాలి. అప్పుడు

తోవలే పుంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ పనితనాన్నే బ్రహ్మ విద్య అని అంటారు. తల్లి గర్భంలో ఈ సహజ కర్మ ద్వారానే మనము ఉండ గలిగాము. శ్వాస పొడుగు తగ్గి కొలది ఆకలి దప్పికలు క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతవి.

తెలివి లేకుండా గాఢ నిద్ర పోతున్నపుడు ప్రాణము (శ్వాస) హృదయపు పొర మీద పత్రాలల్లో ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మనము మెలకువలోకి వస్తామో అప్పుడు నాడులలో ప్రవేశిస్తుంది. అదే మనకు బాహ్య జ్ఞానాన్ని కలిగిస్తుంది.

<u>పింగళ నాడి</u> - సూర్య నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రంలో నుండి వచ్చే గాలి. కుడి ముక్కు రంధ్రంలో శ్వాస బాగా ఉన్నపుడు కష్టతరమైన పనులను చేయాలి. ఉదాహరణకు చదువు కోవటం, ఆలోచించటం, స్వారీ చేయటం, వ్యాయామం చేయటం, ఈదులాడటం, చెట్లు కొండలు ఎక్కటం మొదలగు కష్టమైన పనులను చేసుకోవాలి. ఈనాడి ఆహారమును తేలికగా జీర్ణం చేస్తుంది. జఠరాగ్నిని పెంపొందిస్తుంది. అందుకే భోజనం చేయగానే వజ్రాసనం వేసి 5 నిముషములు వుండాలి. తరువాత ఎడమవైపు నకు ఒత్తిగిలి పడుకొని 10 నిముషములు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి అని పెద్దలు చెబుతుంటారు. అంటే కుడి ముక్కు శ్వాస బాగా పని చెయ్యాలని అర్థం. సంభోగం కూడా పురుషులు ఈ శ్వాసలోనే ఉన్నపుడు చెయ్యాలి. యుద్ధం చేయటం, పోట్లాడటం మొదలగు ఉత్తేజము కలిగించే కార్యము లను ఈ శ్వాస ఉండగనే చెయ్యాలి. ముఖ్యంగా ఈ శ్వాస ఉన్నపుడు దక్షిణ దిక్కుగా గాని, పడమర దిక్కుగా గానీ ప్రయాణం చెయ్యొద్దు.

<u>ఇడానాడి</u> - చంద్రనాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రము వచ్చే గాలి. ఈ నాడి ఉన్నపుడు మంచి కార్యములు దీర్ఘ కాలిక పనులు ప్రారంభం చేయటం చాలా మంచిది. దూర ప్రయాణాలను తీర్థయాత్రలను ఈ శ్వాస ఉన్న పుడు చేయటం చాలా శుభప్రదం. మనము ప్రశాంతంగా ఉన్నపుడు

జల తత్త్వము:

శ్వాసలలో ఈ తత్త్వమున్నపుడు మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. దీనికి స్వాధిష్ఠాన చక్రానికి అనుబంధం. దీనిని చల్లబరిచే శక్తిగా కిందకు దిగే శక్తిగా తెలుసు కోవాలి. ఇది తీవ్రమైన కదలిక కలిగి వుంటుంది. మంచి పనులన్ని వెంటనే సంపన్న మవుతాయి. ఇది విషపదార్థముల నుండి రక్షణ కలిగిస్తుంది. దీనిలో ఆకలి దప్పికలు తక్కువగా ఉంటవి.

ఈ తత్త్వము రాత్రి సమయంలో ప్రాణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. ఇది మంగళ కర తత్త్వము. ఇడానాడిలో ఈ తత్త్వము కలిసి ప్రవహిస్తే శుభ కార్యములు సంపన్న మవుతాయి. నెయ్యి, నూనె, తేలికగా జీర్ణ మవుతాయి. కఫ దోషాన్ని నివారిస్తుంది. ఆనందాన్ని మమకారాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ఈ తత్త్వం పింగళా నాడిలో వున్నపుడు గడ్డ పెరుగు కూడా జీర్ణ మవుతుంది.

అగ్ని తత్త్వము:

ఈ తత్త్వమునకు, మణిపూర చక్రమునకు సంబంధ ముంటుంది. ఈ శక్తి ఊర్ధ్వ ముఖంగా త్రికోణాకార రూపంగా జ్వాల వలే పయనం చేస్తుంది. వేడి కలుగ జేస్తుంది. దీని వలన మనము నడప గలుగుతున్నాము. మన శరీరం మనకు తేలికగా వుంటుంది. ఈ తత్త్వాన్ని అధీనంలోకి తెచ్చు కొన్నవారు ఘూ ఆకర్షణ శక్తిని జయిస్తారు. ఇది ఇడానాడిలో ఉన్నపుడు విధ్వంసాన్ని క్రమక్రమంగా అభివృద్ధి చేస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా వున్నపుడు జ్వరము, వణుకు, శక్తి హీనత వుంటుంది. ఇది పింగళా నాడిలో వున్నపుడు మరణించే ప్రాణాన్ని కూడా రక్షిస్తుంది. ఎక్కువ ఆహారాన్ని తీసుకోవటానికి సహకరిస్తుంది.

వాయు తత్త్వము:

ఇది కదలికను కలిగిస్తుంది. అనాహత చక్రంతో సంబంధం కలిగి వుంటుంది. ఇది సరిగా లేకపోతే మరణానికి కూడా దారి తీస్తుంది.

అట్లాంటి సంతానమే కలుగుతుంది.

కదలిక ఈ స్వరం వలననే కలుగుతుంది. తీసుకున్న ఆహారాన్ని అరిగింప చేస్తుంది. మలమూత్రాదులను విసర్జింప జేస్తుంది. శాస్త్రములు, వేదములు, ఉపనిషత్తులు, పురాణములు మొదలగు ప్రాచీన గ్రంథము లన్ని ఈ స్వర విజ్ఞానాన్నే గొప్పగా ప్రతిపాదిస్తున్నవి. ఈ స్వర జ్ఞానము చేత పంచతత్వములో వున్న జీవుడు స్థిరుడై ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొంద గలుగుతాడు.

విశ్వములలోని అక్షరములలో నామములతో జీవుడు చిక్కుపడి, చాలా కాలము పుడుతూ చస్తూ వుంటాడు. (పుట్టేది చచ్చేది ఈ దేహం మాత్రమే) జీవుడు అనేక రకములైన దేహములతో పరిభ్రమిస్తూ వుంటాడు. తత్వములను తెలుసుకొని వీనికి మూలమైన స్వర విజ్ఞానము పొంది సాధన ద్వారా బయటి శ్వాసలను లోనికి మళ్ళించుకొని వాటిని నిశ్చలము చేసినచో మరల జన్మ పొందడు. మనం చూసేటు వంటి ప్రతి దృశ్య విషయము పంచ మహా భూతముల యొక్క కలయిక మాత్రమే. అణువులను విడగొట్టినట్లైతే ఈ రూపములు ఆకారములు మిగిలి యుండవు. పరమాణువు అనగా న్యూట్రాన్స్, ప్రోటాన్స్, ఎలక్ట్రాన్స్ యొక్క సమూహమే అని భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. ఈ మూడు దేన్ని ఆధారం చేసుకుని పరిభ్రమిస్తున్నాయో నేటికి తెలుసు కొనలేక పోయారు. కానీ మన ప్రాచీన ఋషులు ఈ విషయాన్ని సుస్పష్టంగా నిరూపించారు. life tran న్ని ఆధారం చేసుకుని ఈ మూడున్ను పరిభ్రమిస్తున్నాయి. life tran అనగా ఆత్మ. ఈ మూడింటిలో ఎక్కువ తక్కువలే పంచ మహా భూతములుగా రూపొందాయి. అన్ని ఆకారాలు గోచరిస్తున్నాయి. life tran అనగా ప్రాణ తత్వము అని తెలుసు కోవాలి. ఈ ప్రాణమే స్వరానికి మూలం. ప్రాణ తత్వానికి మూలం నిరాకారుడు, నిరంజనుడు, ఆనంద స్వరూపుడు, సత్య స్వరూపుడు, జ్ఞాన

అనగా చంకలలో వత్తిడిని కలిగించటం ద్వారా శ్వాసలను తేలికగా మార్చుకొనవచ్చు.

అన్నింటి కంటే సులువైన పద్ధతి ఏ ముక్కు రంధ్రంలో శ్వాస సరిగా లేదో ఆ ముక్కు రంధ్రంలో శ్వాసిస్తున్నట్లుగా భావించాలి. కొద్ది నిముషాల్లో శ్వాస మారిపోతుంది.

యోగులు ఖేచరీ ముద్ర ద్వారా నాలుకను మడిచి నాలుక చివరి భాగముతో లోపల వున్న ముక్కు రంధ్రమును మూయటం ద్వారా శ్వాసను మార్చుకొంటారు.

ఉదయము లేవగనే కుడి అరచేతిని దర్శించాలి. ఏవైపు నాడి ఆడుతుందో ఆ వైపు చేతితో ఆ వైపు ముఖాన్ని తాకాలి. ఉదయము ముఖాన్ని సొంతంగా మర్దన చేసుకోవాలి.

గృహమును కానీ ఊరును కానీ ప్రవేశింప దలచి నపుడు లేదా నిష్క్రమింప దలచి నపుడు ఏవైపు నాడి ఆడుతుందో ఆ వైపు పాదం మొదట పెట్టాలి.

వశీకరణం

ఎవరితోనైనా మీ ఇష్టప్రకారం పని చేయించాలను కొంటే, వారి వద్దకు బయలు దేరేటప్పుడు ఏ ముక్కులోంచి శ్వాస వస్తుందో ఆవైపు కాలినే ముందుకు పెట్టి బయలుదేరాలి. బయలు దేరేటప్పుడు పృథ్వీ తత్త్వముగానీ, జలతత్త్వము గానీ లేక రెండూ నీ శ్వాసతో కలిసి ఉండాలి. మీరు వారి వద్దకు చేరినపుడు మీ శ్వాస వచ్చే నాసికా రంధ్రం వైపు అతనిని కూర్చుండ పెట్టుకొని మాట్లాడాలి. అతడు నీకు వశమై నీ పనిని నీ ఇచ్ఛానుసారంగా పూర్తి చేస్తాడు. ఇది ఒక విధమైన వశీకరణ తంత్రము.

సంతోషంగా సుఖంగా పగటి కాలమును గడప వలెననుకున్న వారు బ్రహ్మ ముహూర్తమందే అనగా తెల్లవారు జామున (3 గంటల తరువాత)

పడుకోవాలి. ఇట్లా చేసినట్లైతే క్రమక్రమంగా అజీర్ణము తొలగి పోతుంది. చాలా కాలముగా అజీర్ణ వ్యాధితో బాధ పడేవారు రోజూ పద్మాసనం వేసుకుని తమ బొడ్డుపై కనీసం ఒక అరగంట ఏకాగ్రముగా చూస్తూ వున్నట్లైతే క్రమక్రమంగా అజీర్ణం తొలగి పోతుంది. పరగడుపునే ఒక లేత తమలపాకులో **10** మిరియాలు పెట్టుకొని మెల్లమెల్లగా నములుచూ తినాలి. ఈ విధంగా **20** రోజులు చేస్తే అజీర్ణం పూర్తిగా తొలగి పోతుంది.

కదిలే పళ్ళను గట్టి పరచే విధానము

పండ్లు కదులుతూ వుంటే లేదా పంటి నొప్పి వచ్చినట్లైతే మీరు *Natural cals* కు వెళ్ళే సమయంలో మీ దంతాలను గట్టిగా బిగబట్టి మలమూత్రాలను విసర్జించాలి. ఇట్లా రోజూ చేస్తూ ఉన్నట్లైతే కొంత కాలానికి పళ్ళ బాధలు తొలగి పోతాయి. గుండె, వీపు, నడుము, కడుపు మొదలగు వాటి యందెక్కడైనా బాధ కలుగుచున్న పక్షంలో అప్పుడు నడుస్తున్న స్వరమును బంధించాలి. అట్లా చేసినట్లైతే ఈ బాధలు క్రమక్రమంగా తొలగి పోతాయి.

యౌవనాన్ని కాపాడుకునే విధానము

స్వరమును మన ఇష్టం వచ్చినట్లు మార్చటం అభ్యసించాలి. పగలు సమయం దొరికి నపుడల్లా స్వరాన్ని మార్చుకుంటూ వుండాలి. ఇట్లా రోజూ చేస్తున్నట్లైతే మీ యౌవనము స్థిరంగా ఉండగలదు. స్వరం మార్పిడితో పాటు రోజూ ఉదయము సాయంత్రం *1/4* గంట విపరీత కరణి కానీ, సర్వాంగాసనము కానీ వేస్తూ ఉండాలి.

దీర్ఘాయువు పొందే విధానము

మామూలుగా ఉదయము మన శ్వాస యొక్క పొడవు బయటకు వచ్చినపుడు **12** అంగుళాలు, లోపలికి పోవునపుడు **10** అంగుళములు ఉంటుంది. ఒకసారి శ్వాస లోపలకు బయటకు తిరగటానికి సుమారుగా **4** సెకండ్లు పడుతుంది. ఈ సమయమును శ్వాస పొడవును క్రమక్రమంగా

రక్తశుద్ధి

రక్తము వేడిపోయిన వారికి చర్మముపై పుండ్లు కురుపులు గడ్డలూ వస్తాయి. అప్పుడు నియమానుసారంగా శీతల కుంభకం చేయాలి. క్రమక్రమంగా రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. చర్మ వ్యాధులు నివారింప బడతాయి.

అలసటను నివారించే విధానము

శారీరక పరిశ్రమ వలన కలిగిన అలసటను ఎండ వేడిని నివారించటానికి కుడిప్రక్క ఒత్తిగిలి పడుకోవాలి. అంటే ఎడమ ముక్కు ఆడేట్టుగా చూసుకోవాలి.

భోజనం చేసిన తరువాత రోజూ చెక్క దువ్వెనతో తల దువ్వుకోవాలి. దీని వలన తల రోగములు (జుట్టు వూడి పోవడం వగైరా) తొలగిపోయి, వెంట్రుకలు త్వరగా తెల్లబడవు.

ప్రతిరోజూ పద్మాసనం వేసుకుని అరగంట సేపు నాలుక కొనతో పళ్ళను చిగుళ్ళను మర్దన చేసుకుంటూ ఉన్నట్లైతే ఎలాంటి పంటి రోగములు రావు.

పద్మాసనంలో కూర్చుని అరగంట సేపు నీనాభిపై ఏకాగ్ర దృష్టి నిలిపితే స్వప్నదోషాలు పూర్తిగా తొలగి పోతాయి. ఇట్లా ఆరు మాసాలు చేస్తూ ఉన్నట్లైతే అనేక జన్మల నుండి మనస్సు పై ముద్రించుకొన్న ముద్రలు క్రమక్రమంగా తొలగి పోతాయి.

గర్భాదానము

స్త్రీ ఋతుమతి అయిన తరువాత **4**వ దినమునుండి **16**వ దినము వరకూ గర్భాదానమునకు ఉత్తమ కాలమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కానీ వీనిలో ఉత్తరోత్తర దినములే (చివరి దినములే) ఉత్కృష్టములని నిర్ణయించారు. మొదటి మూడు రాత్రులు, అష్టమి, ఏకాదశి, త్రయోదశి, చతుర్దశి, పూర్ణిమ, అమావాస్య దినములలో గర్భాదానం పనికిరాదు.

రక్తశుద్ధి

రక్తము వేడిపోయిన వారికి చర్మముపై పుండ్లు కురుపులు గడ్డలూ వస్తాయి. అప్పుడు నియమాను సారంగా శీతల కుంభకం చేయాలి. క్రమక్రమంగా రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. చర్మ వ్యాధులు నివారింప బడతాయి.

అలసటను నివారించే విధానము

శారీరక పరిశ్రమ వలన కలిగిన అలసటను ఎండ వేడిని నివారించటానికి కుడిప్రక్క ఒత్తిగిలి పడుకోవాలి. అంటే ఎడమ ముక్కు ఆడేట్టుగా చూసుకోవాలి.

భోజనం చేసిన తరువాత రోజూ చెక్క దువ్వెనతో తల దువ్వుకోవాలి. దీని వలన తల రోగములు (జట్టు వూడి పోవడం వగైరా) తొలగిపోయి, వెంట్రుకలు త్వరగా తెల్లబడవు.

ప్రతిరోజూ పద్మాసనం వేసుకుని అరగంట సేపు నాలుక కొనతో పళ్ళను చిగుళ్ళను మర్దన చేసుకుంటూ ఉన్నట్లైతే ఎలాంటి పంటి రోగములు రావు.

పద్మాసనంలో కూర్చుని అరగంట సేపు నీనాభిపై ఏకాగ్ర దృష్టి నిలిపితే స్వప్నదోషాలు పూర్తిగా తొలగి పోతాయి. ఇట్లా ఆరు మాసాలు చేస్తూ ఉన్నట్లైతే అనేక జన్మల నుండి మనస్సు పై ముద్రించుకొన్న ముద్రలు క్రమక్రమంగా తొలగి పోతాయి.

గర్భాదానము

స్త్రీ ఋతుమతి అయిన తరువాత **4**వ దినమునుండి **16**వ దినము వరకూ గర్భాదానమునకు ఉత్తమ కాలమని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. కానీ వీనిలో ఉత్తరోత్తర దినములే (చివరి దినములే) ఉత్కృష్టములని నిర్ణయించారు. మొదటి మూడు రాత్రులు, అష్టమి, ఏకాదశి, త్రయోదశి, చతుర్దశి, పూర్ణిమ, అమావాస్య దినములలో గర్భాదానం పనికిరాదు.

వస్తుందని గ్రహించాలి. 5 గడియలు సుషుమ్నా నాడి (రెండు ముక్కులు సమానంగా) ఎడ తెగకుండా నడుస్తూవుంటే ఆక్షణ మందే మరణం సంభవిస్తుంది. ఈ మార్గంలో యోగులు మాత్రమే కుండలినీ శక్తి ఆధారంగా ఆత్మను సహస్రారంలో ప్రవేశ పెట్టి మాడు గుండా తమ ప్రాణాన్ని తమకి ఇష్టం వచ్చినప్పుడు విడుస్తారు.

తన నాసికాగ్రమును చూడలేని వాడు మూడు నెలలో మరణిస్తాడు. స్నానం చేసిన తరువాత గుండె, కాళ్ళు, కపాలము (నడినెత్తి) ఎండి పోయినట్లు వున్నచో మూడు మాసాల్లో మరణం వస్తుందని గ్రహించాలి. ఆరోగ్యవంతుడైన మనిషి అకారణంగా చిక్కిపోతే అతడు నెలలోపుగా మృతి చెందుతాడు. కుడి చేయి పిడికిలి బిగించి సరిగా ముక్కుకు సూటిగా నుదుటిపై పెట్టుకుని కుడి మోచేతిని చూస్తే అది సన్నగా కనబడుతుంది. ఇట్లా చూస్తూ వుంటే ఏరోజు మణికట్టు కనిపించదో, లేదా చేతినుండి పిడికిలి వేరుగా కనిపిస్తుందో అతడు ఆరు మాసములు మాత్రమే జీవిస్తాడని తెలుసు కోవచ్చు.

కళ్ళు మూసుకొని వ్రేలుతో ఏకంటిని వత్తినను ఆ కంటిలో గుండ్రని కాంతి వంతమైన వలయం గోచరిస్తుంది. గోచరించని నాటి నుండి కేవలము *10* రోజులలో మరణం సంభవిస్తుందని గ్రహించాలి.

మన శ్వాసలు కుడి ఎడమ ముక్కుల ద్వారా నడుస్తూ వుంటాయి. అయిన అప్పుడప్పుడూ సుషుమ్నా నాడి ద్వారా జరుగుతూ వుంటుంది. కావున మన కార్యక్రమము లన్నియు ఈ మూడింటిలోనే జరుగుతాయి. ప్రతి శ్వాసకు తత్త్వములకు (పంచ భూతములు) ప్రగాఢమైన సంబంధం వుంది. కావున యే కార్యమునకు ఏయే శ్వాస అవసరమో అట్లాగే ఆ శ్వాసతో పాటు ఆ శ్వాసకు సంబంధించిన తత్త్వం కూడా అవసరమని గ్రహించాలి. ఇవి సక్రమంగా లేకపోయి నట్లైతే మంచికి మారుగా చెడు జరుగుతూ వుంటుంది. నేడు మన వైఫల్యమునకు ఇదియే కారణము.

మనకు లేదు. ఈ కుండలిని శక్తి యొక్క అంశ తల్లి నుండి బొడ్డు ద్వారా బిడ్డను చేరుతుంది. శిశువు యొక్క శరీరమంతా వ్యాపించి జాగృతంగా వుంటుంది. ఎందుకంటే అప్పుడు పిల్లవాడు లోపలే శ్వాసిస్తున్నాడు కనుక. బ్రహ్మ విద్యాభ్యాసం చేస్తున్నాడు కనుక. తల్లి బిడ్డను ప్రసవించగనే బొడ్డును కోస్తారు. వెంటనే బిడ్డ శరీరమంతా వ్యాపించి వున్న మహా జ్ఞాన రూపమైన కుండలినీ శక్తి నిద్రాణమై పోతుంది. బిడ్డ లోపల శ్వాసను వదలి బయట నుండి శ్వాస తీసుకుంటాడు. బయట శ్వాస లోపలికి పోగానే తన జ్ఞానము నిద్రాణమైపోగా బయట ప్రకృతికి (మాయ)లోనై ఏడుస్తాడు. అప్పటి నుండి శ్వాస చంచలమై వాని జీవితం ప్రారంభమవుతుంది.

నిద్రాణమై శరీరమంతా వ్యాపించి వున్న కుండలిన శక్తిని సహజ యోగం ద్వారా నిష్కామ కర్మ ద్వారా ప్రాణ క్రియ ద్వారా జాగృతం చేసుకోవాలి. దీనినే బ్రహ్మ విద్య అంటారు. కుండలిని శక్తి అనగా ఆద్యా ప్రకృతిరీశ్వరి, లలితాంబ, రాజరాజేశ్వరి, భగవతిగా గ్రహించాలి. మానవుడు సహజ కర్మ ద్వారా, నిష్కామ కర్మ ద్వారా తల్లి గర్భంలో దేనిని ఆచరించి తాను జీవించాడో అట్టి కర్మ ద్వారా ఈ కుండలినీ శక్తిని చైతన్యవంతం చేసి సహస్రారంలో వున్న పరమాత్మ తత్వంలో ఏకం చెయ్యాలి. అప్పుడు మానవునికి పరిపూర్ణమైన జ్ఞానం కలుగుతుంది. ఆత్మ సాక్షాత్కారం లభిస్తుంది. ఈ దృశ్య జగత్తు అంతట లోపలా బయట పరమాత్మయే గోచరిస్తాడు. ఈ స్థితిని చిన్న వయస్సులోనే ప్రహ్లాదుడు పొందాడు. కాబట్టి ఐదు సంవత్సరముల నుండి ఈ బ్రహ్మ విద్యను మన పిల్లలకు ఉపదేశం చేయించాలి. సాధన చేయించాలి. వారు అతి త్వరలో ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలుగుతారు. ప్రతి తల్లి తండ్రి దీన్ని ఆచరిస్తూ తమ తమ బిడ్డలు కూడా ఆచరించేట్లు చేసినట్లైతే ఈ విశ్వమంతా ఆనందమయం అవుతుంది. ఈ ద్వేష భావనలు, మతాలు, కులాలు, కామము, క్రోధము, మదము, అసూయ మొదలగునవి అంతరిం

ప్రవహిస్తూ వుంటాయి. వీటినే షట్చక్రాలు అంటారు. నాడులు అన్నింటి లోనూ పది ముఖ్యమైనవి. ఈ పదింటిలో అతి ముఖ్యమైనవి మూడు. అవి ఇడా పింగళ సుషుమ్నా నాడులు. మిగిలినవి గాంధారి, హస్తజిహ్వా, పూష, యశస్విని, అలంబుస, కుహూ, శంఖిని, దామిని.

నాడుల స్థానములు:

మనలో ఇడానాడి ఎడమ భాగంలో, పింగళానాడి కుడిభాగంలో, సుషుమ్నా నాడి మధ్య భాగంలో, గాంధారినాడి ఎడమ కంటిలో, హస్త జిహ్వా కుడి కంటిలో, కుడి చెవిలో పూష, యశస్విని ఎడమ చెవిలో, అలంబుస నోటిలో, కుహూ గుహ్యా స్థానములలో, శంఖిణి - దామిని మల విసర్జన స్థానంలో మూత్ర విసర్జన స్థానంలో వుంటవి.

మానవుని హృదయంలో కుడి భాగంలో ఇడానాడి, ఎడమ భాగంలో పింగళనాడి, వెన్నెముకలో కుడి భాగంలో పింగళా నాడి, ఎడమ భాగంలో ఇడానాడి వ్యాపించి వుంటాయి. ఇడా పింగళా నాడుల మధ్య వెన్ను పూసలో సుషుమ్నా నాడి వుంటుంది. ఈ మూడు నాడులు భ్రూ మధ్య స్థానంలో కలుసుకుంటాయి. ఇదే త్రివేణి సంగమం. ఈ తీర్థ స్థానంలో మానవుడు పవిత్ర స్నానం చెయ్యాలని మన శాస్త్రాలు చెబుతూ వున్నాయి. మనలో 11 ప్రాణాలు వుంటాయని చెప్పుకున్నాం. 1) ప్రాణము, 2) అపానము, 3) సమానము, 4) ఉదానము, 5) వ్యానము, 6) నాగము, 7) కూర్మము, 8) కృకరము, 9) దేవదత్తము, 10) ధనుంజయము, 11) మహాప్రాణము, ఈ పదకొండు ప్రాణములే ఏకాదశ రుద్రులు.

మహా ప్రాణము ముఖ్యంగా లింగ రూపంలో హృదయంలో వుంటుంది. దీన్నే ఆత్మ అని అంటారు. ప్రాణము హృదయం నుండి గొంతు దాకా వుంటుంది. అదే ప్రాణము అపాన రూపంతో నాభి వైపు నుండి మల ద్వారం వరకు వుంటుంది. సమాన రూపంతో బొడ్డులో

ప్రాణము నాడులలో ప్రవహిస్తూ వుంటే, అతను శక్తివంతంగా వుంటాడు. ప్రాణ ప్రవాహం లేని అంగం శక్తి విహీనంగా వుంటుంది. ప్రాణవాయువును నోటి ద్వారా, ముక్కు ద్వారా బయటికి పోకుండా నిరోధించ గలిగినవాడు నిత్య యౌవనుడౌతాడు. తత్త్వమును శ్వాస యొక్క గతిని తెలుసుకొని వాటిని లోపలే సాధన చేయువాడు ఈ సంసార కష్టముల నుండి, బాధల నుండి విముక్తుడై అదృష్టవంతుడు, ఆరోగ్యవంతుడు, ఐశ్వర్యవంతుడు, ఆయుష్మంతుడు, ఆనందమయుడు అవుతాడు. సూర్యుని, వేదములను గౌరవించే వారు ఈ యోగిని (తత్వాలను, శ్వాసలను తెలుసుకున్న వ్యక్తిని) ఆచార్యునిగా గౌరవిస్తారు.

ఈ స్వర విజ్ఞాన యోగి ఆత్మ జ్ఞాని అవుతాడు. అహంకార రహితుడౌతాడు, ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతాడు. ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన చరిత్రను మీ ముందుంచుతాను.

ఆత్మ జ్ఞానము:

కుశిక వంశములో పుట్టిన చక్రవర్తి విశ్వామిత్రుడు. అతడు మృగయా వినోదమునకై అరణ్యమునకు బయలు దేరాడు. వేటాడుతూ, వేటాడుతూ తన పరివారంతో వశిష్ఠ మహర్షి ఆశ్రమము చెంతకు వచ్చాడు. మహర్షి రాజును రాజ పరివారమును తన ఆతిథ్యము స్వీకరించవ లసినదిగా కోరాడు. రాజోచిత రీతిలో సత్కారములు చేసి గొప్ప విందు చేసాడు. ఇది అంతా నందిని అను కామధేనువు ప్రభావమేనని రాజు తెలుసుకొన్నాడు.

రాజు మనస్సులో స్వార్థం కలిగింది. సర్వమునూ ప్రసాదించగల గోవును తన వశం చేసుకోవాలని రాజు భావించి మహర్షిని నందినిని ఇవ్వవలసినదిగా, బదులుగా అనంత ఐశ్వర్యములను ఇచ్చెదను అని కోరాడు. అందులకు వశిష్ఠుడు "రాజా! బ్రాహ్మణులు గోవును

రాజు మరలా ఘోర తపమాచరించి అనేక దివ్యాస్త్రములను కూడబెట్ట గలిగాడు. అతని మనస్సంతా రాజోగుణంతో నిండి పోయింది. తన తపోబలముచే సృష్టికి ప్రతి సృష్టి చేయగలిగాడు. అపుడు అందరిచే విశ్వానికి మిత్రుడని కీర్తింపబడ్డాడు. కాని వశిష్టుడు మాత్రం అతనిని రాజర్షిగానే అంగీకరించాడు. అనేక పర్యాయములు దివ్యాస్త్రములతో వశిష్టునిపై యుద్ధమొనరించి విశ్వామిత్రుడు పరాజితుడైనాడు.

తుదకు ఒక వెన్నెల రాత్రిలో అనేకములైన దివ్యాస్త్రములను సంగ్రహించుకొని అర్ధరాత్రి వశిష్టుని ఆశ్రమమున ప్రవేశించి అతనిని వధించుటకు ఒక చెట్టులో దాగి వున్నాడు.

అది పర్లుని పున్నమి రాత్రి. పర్ణకుటీరమునకు వెలుపల గల వేదికపై అరుంధతి, వశిష్టుడు ఆసీనులై ముచ్చటించుకుంటున్నారు. అరుంధతి "నాథా! ఈ రోజు ఎంత నిర్మలమైన వెన్నెల ప్రసరించుచున్నది" అన్నది. అప్పుడు వశిష్టుడు "దేవి! ఈ నిర్మలమగు వెన్నెల విశ్వామిత్ర మహర్షి యొక్క తపోతేజమువలె వున్నది" అని పలికాడు. ఆహా! ఏమి ఆ మహర్షి యొక్క నిర్మల హృదయము! శత్రువు గొప్పతనమును తన భార్య ముందు పొగుడుచున్నాడు.

చంపటానికి దాగివున్న విశ్వామిత్రుడు వీరి సంభాషణ విని పరమాశ్చర్య చకితుడైనాడు. తన అజ్ఞానమునకు తన్ను తాను నిందించుకు న్నాడు. ఏమి! తన నూర్గురు కుమారులను హత్య చేయించిన హంతకుని క్షమించుటయే కాక ఏకాంతములో తన భార్య సన్నిధిలో ప్రశంసించు చున్న మహాపురుషుని వధించుటకు వచ్చితినా? ఏమి నా మనోదుర్బల త్వము, ధిక్కారము అని విశ్వామిత్రుడు భావించాడు. వెంటనే తన అస్త్రములన్నింటిని ఆవల పారవైచి పరుగున వచ్చి వశిష్ఠ మహర్షి పాద పద్మములను ఆశ్రయించాడు. తనకు బ్రహ్మ విద్యను ప్రసాదించవలసిన దిగా ప్రార్థించాడు. "అహింసా ప్రతిష్ఠాయామ్ తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగహః"

10. ధ్యానము

ఓం తేజోసి తేజోమయిధేహి; వీర్యమసి వీర్యం మయి ధేహి;
బలమసి బలం మయి ధేహి; ఓజో స్యోజో మయి ధేహి
మన్యురసి మన్యుం మయి ధేహి; సహోసి సహో మయి ధేహి;
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః యజుర్వేదము 12-2

అర్థము:

ఓ పరమాత్మ! నీవు ప్రకాశస్వరూపుడవు. నా హృదయమునందు దివ్య జ్ఞానప్రకాశమును కలిగింపుము. ఓ పరమేశ్వరా! నీ పరాక్రమమునకు అంతము లేదు. నాకు సద్బుద్ధి, స్ఫూర్తి, శౌర్యము మున్నగు గుణరూప మైన పరాక్రమము గలుగచేయుము. ఓ ఈశ్వరా! నీవు అనంతమైన బలము కలవాడవు. మా శరీరమందును, ప్రాణమందును, ఆత్మయందును పూర్ణ బలము ప్రసాదింపుము. సమస్త సామర్థ్యమునకు నీవు నిలయము. నాయం దును సామర్థ్యమును కలిగించుము. దుష్టులపై కోపించు ఓ దేవా! దుష్టకార్యములను, దుష్టులను కోపించు స్వభావము నాకొసంగుము. అన్నింటిని, ఎల్లరను సహించు స్వభావము గల యోగీశ్వరా! నాకు సుఖదుఃఖములందు, హాని, లాభములందు, శీతోష్ణములందు, క్షుత్పిపాస లయందు, నన్ను సహించువానిగా చేయుము. త్రివిధ తాపములు శాంతించు గాక.

ధ్యానం అంటే ఏమిటి?

జీవితంలో మనకు ఎదురయ్యే విరుద్ధమైన భావముల నుండి తప్పించు కోవటానికి ధ్యానం సాధన మవుతుంది. ఎందరో ఎన్నో ధ్యాన పద్ధతులను ప్రబోధించారు. ఇవి ఒక దాని కొకటి విరుద్ధములుగా వున్నవి. వీటిలో కోర్కెలు పట్టుదలలు తాను గొప్ప వాడు కావలెనన్న ఆకాంక్ష మొదలైనవి ఎక్కువగా వుంటాయి.

బలవంతంగా చేసేది కాదు. బలం ఉపయోగిస్తే మనలో విరుద్ధమైన భావాలు కలుగుతాయి. కాబట్టి ముందు నిన్ను నీవు పరిశీలించు కోవాలి. తరువాత నీ ఆలోచనల యొక్క హద్దులను పరిశీలించుకోవాలి. వాటి అనుకరణములకు, భయములకు, సంతోషములకు నీ మెదడు ఎలా పని చేస్తుందో నీవు గమనించాలి. ఇట్లా చేస్తూ వుంటే నిన్ను నీవు తెలుసుకోగలుగుతావు. ధ్యానం చేయటానికి మంచి క్రమ శిక్షణ కలిగి వుండాలి. ధ్యానమంటే సాధన కాదు నిత్య జీవితము.

జీవితములో శత్రువుల నుండి తప్పించుకోవటం, అధికారం కొరకు ప్రయత్నించడం, ధనమును కూడ బెట్టడం, విలాస వంతమైన జీవితమును గడపటం, మొదలగునవి అన్నియు ఇతరులతో విరోధ భావాలను పెంచుతాయి. వీటిని మనం వదిలించు కోవాలి. మనము నిత్యము చేసే పనులను గమనించకుండా పరిశీలించ కుండా ధ్యానం చేసినట్లైతే ఏకాగ్రత చెడుతుంది. మెలకువ, స్వాతంత్ర్యము, తెలివి తేటలు కలిగి యున్న మనస్సుకు అనుభవములు అవసరము లేదు. జ్యోతి ఎల్లప్పుడు జ్యోతియే. దీపాన్ని వెదకటానికి దీపం ఎందుకు? ఈ ధ్యానం గురించి నీవు తెలుసుకొనలేక పోయినట్లైతే రంగురంగుల ప్రపంచంలో సంచరించు గుడ్డివాని వలె నీ పరిస్థితి ఉంటుంది. మన హృదయంలో విశ్వ ప్రేమ ప్రవేశించి నపుడు అనంతమైన ఆలోచనా శక్తిని మంచి జీవన శైలిని మన మనస్సు పొందుతుంది. ప్రేమతో నిండిన కదలికయే ధ్యానము. ఒకరిద్దరికి పరిమిత మైనది ప్రేమ కాదు. విశ్వాన్ని ప్రేమించటమే ప్రేమ అవుతుంది. మనస్సు నిదానంగా జాగ్రత్తగా తనలోకి తన ప్రయాణం చేసి తుదకు లయమై పోతుంది. ధ్యానం గురించి ఏ విధమైన అవగాహన లేకుండా ధ్యానం చేయడం చాలా మంచిది. నిత్య జీవితంలో కష్టములు ఆనందములు సుఖములు నుండి ధ్యానం మొదలవుతుంది. అది అనంతం లోకి ప్రయాణిస్తుంది. నీ నిర్ణయమే ఆ ప్రయాణానికి అడ్డమవుతుంది. ధ్యానంలో మన ప్రమేయం ఏ మాత్రమూ ఉండరాదు.

మనో సరోవరమును నిశ్చలం చేసుకోటానికి ప్రయత్నించాలి. మనో సంచారము నిలిచి నపుడు మన నేత్రములు నిశ్చలత్వాన్ని పొందుతాయి. అప్పుడు మనము అనంతమైన ప్రేమతో హృదయాలను నింపు కుంటాము. ఆ ప్రేమ ప్రవాహంలో మన మనస్సు లయమై పోతుంది. అప్పుడే బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది. నేను నాది అనేది భావన మనలో నశించి పోతుంది. ఒక్క విశ్వ చైతన్యమే మిగిలి పోతుంది. ఇటువంటి లక్షణములు కలిగిన స్థితినే ధ్యానావస్థ అంటారు. ఇదియే మన జీవిత సారం. దీన్ని పొందటమే మన పరమ ధర్మం.

మనము సాధారణంగా వీధి వెంట వెళ్ళేటపుడు వీధిలోని వివిధ శబ్దములను, కుక్కల అరుపులను, చిన్న పిల్లల ఏడుపులను, కష్టపడు కార్మికుల కష్టములను మొదలగు వాటిని ఏమాత్రమూ పట్టించు కోము. దీనికి కారణము మనను ఇతరుల నుండి వేరుగా భావించుటయే. ఆ విషయములు మనకు సంబంధించినవి కావు అని భావించి వాటిని పట్టించు కోము. ఇది ఎంతయో ప్రమాదకరమైన విభజన. దీని వలన మనమీ విశ్వంలో ఒంటరిగా మిగిలి పోవు చున్నాము. మన ముందర జరుగుచున్న విషయములు, వాటి వెనుక వున్న కారణములు రెండింటిని కలిపి విచారించుటయే ధ్యానము. ప్రపంచంలో మన చుట్టూ వున్న రకరకములైన విషయముల నన్నింటిని నిశితముగా పరిశీలించుచూ వాటికి కారణము నేనే అని భావించుటయే ధ్యానం. ఇట్టి ధ్యానము మన బాహ్యేంద్రియము లన్నింటికి హృదయమునకు మస్తిష్కమునకు పరిశుద్ధమైన ఆత్మ తత్వ మును కలుగ జేస్తుంది. ప్రపంచము తలుపులు తెరచి సరికొత్త విషయము లను తెలుసుకొనుటకు అవకాశము ఈ ధ్యానం కల్పిస్తుంది. మనకు నూతనత్వమును కలిగించి మనల్ని ఆనందింప జేస్తుంది.

కాలము ఆలోచనలు ఆగిపోవుటయే ధ్యానము. ఎవరూ మార్చలే నిది ధ్యానము. దాని పరిశుద్ధత తెలుసు కోవటమే ధ్యానం. మనలో అర్థము

చూపిస్తుంది. ఇతరుల నుండి విడదీయు ఆలోచనలు ఇతరుల కన్నా ఎక్కువ అనెడి భావములు కలిగి యుండుట వలన మానవుడు అనేక బాధలను పొందు తున్నాడు. ఈ భావాల్ని వదలించుకోటమే ధ్యానము. ఇట్టి ధ్యానంలో స్వార్థము ఉండదు.

మానసిక శారీరక ఆరోగ్యము వున్నపుడే మన భావనలు చాలా వున్నతములు గాను సున్నితముగాను పట్టుదలగాను వుండి మన జీవిత విధానమును కాపాడుతాయి.

మనలోని శక్తిని పూర్తిగా బహిరంగ పరచుకోవటమే ధ్యానము. మనం కొన్ని ఆలోచనల మధ్య యున్న స్థలములోనే నేను అనెడి భావముతో వుంటాము. నాది ఇతరులది అనెడి భేద భావము నిజమైన ప్రేమ కాదు. ఆలోచనలు ప్రేమను ఎల్లప్పుడు వ్యతిరేకిస్తూనే వుంటాయి. ఆలోచనలు లేక పోవుటయే ఆత్మదర్శనానికి దారి తీస్తుంది.

నీవు ఒక దివ్య జ్యోతివి, నిస్వార్థమైన ప్రేమవు, అంతులేని ఆనందానివి అని భావించటమే ధ్యానము. నిశ్శబ్దం యొక్క చర్యయే ధ్యానము. ఎరుకతో గాఢ నిద్రయే నిజమైన ధ్యానము. మనము రోజూ పరమాత్మను దర్శిస్తూ వుంటాము. మనకు తెలియకుండానే గాఢ నిద్రలో ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతూనే యున్నాము. సహజ కర్మ ద్వారా నిష్కామ కర్మాభ్యాసం ద్వారా ఎరుకతో రోజుకు ఇరువది నాలుగు గంటలు గాఢనిద్రలో ఉండుటయే నిజమైన ధ్యానస్థితి. దీని వలన కాలము యొక్క ఆవలి గట్టుకు చేరికొన గలుగుతాము. జనన మరణముల నుండి తప్పించు కొంటాము. ఇట్టి ధ్యాన స్థితి పొందటానికి బ్రహ్మ విద్యయే ఏకైక సాధనము.

సర్వాత్మ ధ్యానం.

నీ బయట నీలోపల సర్వత్రా వ్యాపించి వున్న పరమాత్మను

పోయినట్లుగా ధ్యానం చేయాలి. మీ ఆత్మానంద ప్రకాశాన్ని అన్నింటి కంటే విస్తారంగా భావించి ధ్యానించాలి.

మీ ఆత్మ యొక్క దివ్య కాంతుల మీద ధ్యానం చేస్తూ పోవాలి. ఈ కాంతి ప్రవాహంలో బ్రహ్మాండ గోళములన్నియు సూర్యుడు మొదలగు నక్షత్రము లన్నియు తేలి యాడునట్లు ధ్యానం చేయాలి. బ్రహ్మాండ గోళములు ఈ శ్వాస ద్వారా బయటకు పోతున్నట్లుగా లోలోపలికి వస్తున్నట్లుగా భావించాలి. నీలోగల అసంఖ్యాకములైన రోమకూపాలలో అనేక ప్రపంచాలు ఉన్నట్లుగా ధ్యానం చేయాలి. నీ ఆత్మ ప్రకాశాన్ని దర్శిస్తూ ఆ పరమాత్మవు నువ్వే నని భావించాలి. ఉన్నది ఒకటే. అది నీ ఆత్మానంద ప్రకాశం మాత్రమే. కనీసం ఒక 1/2 గంట సేపు ఇట్లా ధ్యానం చేసి ఒక్కసారి నీ కళ్ళు తెరచి నీ శరీరాన్ని చూచు కోవాలి. నీ ధ్యానంలో నీ ఆత్మానంద ప్రకాశం ముందు ఈ దేహం ఎంత అల్పమైనదో గమనిస్తావు. మళ్ళీ కళ్ళు మూసుకోవాలి. నీ ఆత్మానంద ప్రకాశంలో జీవరాశి అంతా జీవిస్తున్నట్లు ధ్యానించాలి. నేనే విశ్వ ప్రకాశాన్ని, విశ్వాత్మను, విశ్వ ప్రేమను, విశ్వా నందాన్ని. నేను ఈ శరీరాన్ని కాను, నేను ఆనంద మయుణ్ణి, ఆత్మను. చావు పుట్టుకలు లేనివాడిని అని ధ్యానించాలి. ఈ ధ్యానాన్ని ఉదయం ఒక అరగంట, రాత్రి ఒక అరగంట చేయాలి. భగవంతుడు నిశ్శబ్ద స్వరూపుడు. నిశ్శబ్దంగా వుండటం నేర్చుకోవాలి. బాహ్య మౌనంగా అంతర్ మౌనంగా వుండటం నేర్చుకోవాలి. ఉత్తర ముఖంగా గాని, తూర్పు ముఖంగా గాని ధ్యానం చేయాలి. అట్లా చేస్తే ధ్యానం కుదురుతుంది. దీని వలన అపరిమిత ఆనందాన్ని, శక్తిని అనుభవిస్తావు. నీ ఆత్మను నీవు చూడగలుగుతావు. ఈ ధ్యానం చేస్తూ వుంటే విరోధులు ఎవరూ మిగలరు. అంతా నీవే అయినపుడు విరోధులు ఎక్కడ ఉంటారు?

విశ్వాత్మ శక్తిమీద ఆధారపడి మన శరీరంలో ప్రాణ శక్తివుంటుంది.

శరీరంలో జీవకణములు కాంతి విహీనములుగా, శక్తి హీనములుగా, జ్ఞానహీనంగా వుంటాయి. మొట్టమొదట ప్రతి జీవకణము యొక్క ఈ పరిస్థితిని మార్చి వేయటానికి ప్రయత్నించాలి. శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యము కలిగిన కణముల వలన మన నాడులు శక్తి వంతములై నాడీ కేంద్రములను ప్రకాశ వంతంగా చేస్తాయి. మానసిక, శారీరక, ఆధ్యాత్మిక, ఆరోగ్యము పెంపొంది పరిపూర్ణమైన జ్ఞానాన్ని పొందగలుగుతాము. ఇది ఎట్లా సాధ్యము? దీనికి సహజ యోగమే ఏకైక మార్గము.

యోగము మన జీవ కణముల యొక్క స్థితిని మెరుగు పరచి నాడీ కేంద్రములపై నియంత్రణ కలుగ జేస్తుంది. సామాన్యంగా మనకు మన నాడీ కేంద్రములపై ఎట్టి అదుపు ఉండదు. ఈ శరీరంలో ఎరుక ఏడు నాడీ కేంద్రములుగా వున్నది. వాటినే చక్రములు అంటారు. ఎనిమిదవది అయిన బిందు విసర్గము మన జీవనానికి అమృతత్వానికి మధ్యన ఉన్నది. మానవుని యొక్క అలవాట్లను గమనించి వాని చక్రముల స్థితి ఎట్లున్నదో గమనించ వచ్చును. శ్రీరాముడు వానర సైన్యం సహాయంతో సీతమ్మను కలుసుకున్నాడు. ఈ చరిత్ర అంతా మనలోనే జరుగుతూ వున్నది. వానర మనగా వ్యాపించిన నాడి అని భావము. శ్రీ ఆంజనేయుడు ప్రాణ రూపమైన మన శ్వాస. శ్రీరాముడు మన ఆత్మారాముడు. లక్ష్మణ భరత శత్రుఘ్నాదులు మనలోని సద్గుణములు. రావణ కుంభకర్ణాదులు మన లోని దుర్గుణములు అయిన, అహంకార, మమకార, కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద మత్సర్యములు. వాయు పుత్రుని సహాయంతో రాక్షస సంహారం చేసి శ్రీరాముడు సీతను కలుసు కున్నాడు. అట్లానే మనం మన శ్వాసను ఆధారం చేసుకుని పరమాత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందాలి. దీనికి మనము మనలో గల నాడీ కేంద్రములను క్షుణ్ణంగా తెలుసుకొని ధ్యానించాలి.

యుంటాడు.

14. యంత్రము: బంగారు ఛాయలో నాల్గు కోణములు కల్గి యుంటుంది.

15. ధ్రువములు: మంచి X చెడు

16. ధాతువు: ఎముక

17. సముద్రము: లవణ సముద్రము

18. లోహము: బంగారము

19. చక్ర స్వభావములు: తన్ను తాను రక్షించు కొనే స్వార్థము BASIC SECURITY, భయము FEAR, క్రూరమైన ఆక్రమణ తత్త్వము BRUTAL ATTACK, మృగ మనస్తత్వము JUNGLE MENTALITY.

20. ఈ నాడీ కేంద్రమును సక్రమంగా కాపాడకపోయినచో కలుగు పరిణామములు : TISSUE లోపముతో కూడిన పుండ్లు, దీర్ఘ విరోచనములు, జంతు విధానమైన సంభోగ ఆకాంక్ష, మానసిక సంబంధమైన సమస్యలు, ఆలోచనలు, పనిలో నిదానము.

21. ఔషధము: శిలాజిత్తు

22. చక్ర సాధన: మూల బంధము, సిద్ధాసనము, నాసికాగ్ర దృష్టి, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో కొంత సేపు వివిధములైన వాసనలను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొని చక్రముపై ధ్యానించుట

23. ధాతువు పెరుగుదలకు: పెసర పప్పు అన్నము (పులగము)

24. సాధనానుకూలత: సుఖ విరేచనము. విరోచనము కాని ఎడల ఎనిమా చేసుకోవాలి.

25. కోశము: అన్నమయ కోశము.

కాంక్షించే ప్రదేశము. సంస్కారము లంటే అనేక జన్మలనుండి మనం వెంట తెచ్చుకొనే పాప పుణ్యాలు. ఈ చక్రాన్ని అధిగమిస్తే తన ఇంద్రియా లన్నింటి పైన తనకు నియంత్రణ కలుగుతుంది.

1. స్థానము: మూలాధారానికి రెండంగుళముల పైన మన వెన్నుపూస చివర వున్న త్రికోణాకార భాగము. దానినే ముడ్డి పూస రంధ్రము అని అంటారు.
2. ఆకృతి: నారింజ (ఆరంజి) రంగుతో ప్రకాశిస్తూ ఆరు దళములు గల కమలమువలె వుంటుంది. లేక కాషాయ రంగువలె ఉంటుంది.
3. తత్త్వ బీజాక్షరము: 'వం'
4. దళములపై బీజాక్షరములు: 'బం' 'భం' 'మం' 'యం' 'రం' 'లం'
5. తత్త్వ స్థానము: అర్ధ చంద్రాకారముగా వుండే జల తత్త్వస్థానము
6. తత్త్వ బీజ గమనము: మొసలి నీళ్ళలో మునుగునట్లు క్రింది వైపుకు గమనము కలిగి వుంటుంది.
7. గుణము: రసగుణము.
8. వాయు స్థానము: వ్యాన వాయువు శరీర మంతా వ్యాపించి వుంటుంది.
9. జ్ఞానేంద్రియము: నాలుక
10. కర్మేంద్రియము: మూత్ర త్యాగ శక్తి గల మూత్రేంద్రియము మరియు జననేంద్రియము.
11. లోకము: భువర్లోకము.
12. తత్త్వ బీజ వాహనము: మొసలి
13. అధి దైవము: వ్యాపకుడైన విష్ణువు తన చతుర్భుజములతో రాకిణీ శక్తిని కూడి వుంటాడు.
14. యంత్రము: తెల్లని అర్ధచంద్రాకార యంత్రము.

లగ్గి, కార్యములను నిర్వర్తించలేమేమోనని నిరాశాభావము చెందు తారు. మరికొందరిలో దుఃఖకరమైన, ఆగ్రహముతో కూడిన విష పూరితమైన మనస్సు ఏర్పడుతుంది. ఈ చక్రములో దోషమున్నవా రికి శారీరకముగా మూత్ర వ్యాధులు, మర్మావయవ వ్యాధులు కలుగలవి. స్త్రీలలో ఋతుసంబంధమైన వ్యాధులు, సంతానము కలుగకపోవుట ఏర్పడతాయి. యౌవన దశలో తమ మర్మావయవ ములపై అదుపు లేకపోతే ఈ చక్రము బలహీన పడుతుంది.

26. పంచభూతములు: జలము.

మణిపుర చక్రము (EPIGASTRIC PLEXUS OR SOLAR PLEXUS) PANCREAS, ADRINALS.

మణి అనగా ప్రకాశించు రత్నము. పురమనగా నగరము. రత్నప్ర కాశముతో ప్రకాశించు నగరమని అర్థము. ఈ నాడీ కేంద్రము నుండియే మానవునిలో శక్తి ఉద్భవిస్తుంది. సూర్యునిలో సౌర శక్తి వుడుతూ ఉన్నట్లు మణిపురంలో ఉష్ణశక్తి ఉద్భవిస్తూ ఉంటుంది. నీలోపలగల విశ్వానికి ఈ వేడి ఆధారమవుతుంది. ఇది అగ్ని గుండం వంటిది. అగ్నికి పదార్థములను దహించే శక్తికలిగి ఉన్నట్లు మనం తీసుకున్న ఆహారాన్ని ఈ నాడీకేంద్రము జీర్ణము చేసి మిగిలిన సారాన్ని శరీరానికి అందిస్తుంది. ఈచక్రము లేని ప్రతి జీవి శవమే. దీనిని నాభి చక్రమని కూడా అంటారు. ఈ నాడీ కేంద్రాన్ని సాధించ గలిగినట్లైతే కామంపై విజయం పొందగలడు. ఈ ప్రదేశంలోనే అంతర్ యజ్ఞం చేయాలని శ్రీకృష్ణ భగవానుడు చెప్పాడు.

1. స్థానము: నాభికి సూటిగా వెనుక వెన్నెముకలో ADRENAL PANCREAS, LIVER.
2. ఆకృతి: పసుపు రంగుతో ప్రకాశిస్తూ పది దళములతో కలిగిన కమలముల వలె ఉంటుంది.

gaining wealth).

20. ధాతువు: పెరుగుదలకు బెల్లపు పొంగలి.

21. ప్రసాధన: పవనముక్త ఆసనములు, నౌలీ క్రియ, భస్త్రిక ప్రాణాయామము, అగ్ని సారము, మణిపూర చక్రం పై ధ్యానము. రకరకముల ఆహారములను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకొనుట.

22. ప్రసాధన ఫలము: శరీర వ్యూహ జ్ఞానము, ఉదరకోశ వ్యాధులు నశిస్తాయి.

23. సాధనానుకూలత: శంఖ ప్రక్షాళనము

24. నిషేధము: రాచ ఉసిరిక, మాగిన అరటి పండు.

25. కోశము: ప్రాణమయ కోశము.

26. వీరు తెలివితేటలు కలిగి ఉంటారు. చురుకైన వారు శ్రమ ఓర్పు కలవారై ఉంటారు. ముఖ్యముగా నియమములులేని ఆహార విహార అలవాట్లవల్ల జీర్ణము మందగించి ఈ కేంద్రము క్షీణదశకు వస్తుంది. క్షీణదశలో వున్నవారు కొందరు స్వలాభపరులుగా, స్వార్థపరులుగా తయారు అవుతారు. తొందరపాటు, ఓర్పులేని స్వభావము, చిరాకు, కోపము కలుగుతూ వుంటాయి. ఈ చక్రము బలహీనపడిన వారికి శారీరకముగా జీర్ణకోశ వ్యాధులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. దీనివలన గుండె కూడ బలహీనపడుతుంది. నిద్ర పట్టదు, తల దిమ్ముగా ఉంటుంది. కాలేయ వ్యాధులు, అతిమూత్ర వ్యాధి, రక్త క్షీణత, నేత్ర వ్యాధులు, చర్మ వ్యాధులు మొదలగునవి కలుగుతవి.

ఈ నాడీ కేంద్రము బలహీనముగా వున్నట్లైతే అగ్ని సంబంధమైన దోషములు, భయము, క్రుంగిపోవటం తనను గురించి తాను తక్కువగా ఆలోచన చేయటం. రక్తపోటు, షుగరు వ్యాధి మొదలైనవి కలుగుతవి.

27. పంచభూతములు: అగ్ని.

16. చక్రమునకు అర్థము: అనాహతమనగా జీవశక్తిని నిరంతరము నిలిపి వుంచే స్థానము. దీనినే హృదయ స్థానమంటారు. అగని శబ్ద బ్రహ్మము ఈ ప్రదేశంలో నినదిస్తూ వుంటుంది. ఈ శబ్దము రెండు వస్తువుల వలన ఉత్పన్నమైనది కాదు. అది అనాది శబ్దము. ఓంకార మని కూడా అంటాము. ఈ చక్రాన్ని జయిస్తే సాధిస్తే సకల జీవరాసుల ఎడల నిస్వార్థమైన ప్రేమ ఉదయిస్తుంది.

17. చక్ర ధ్యాన ఫలము: బాగా మాట్లాడ గలగటం, కవితాశక్తి ఇంద్రియ విజయము మొదలగునవి.

18. చక్ర ధ్యానము: ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలముతో చక్రముపై ధ్యానం చేయాలి.

19. ప్రవనములు: మానవ పరిణామం పైకి X క్రిందకు

20. ధాతువు: రక్తం

21. లోహము:ఇనుము

22. ముఖ్యాహారము: నెయ్యి కలిపిన అన్నము.

23. చక్ర సాధనము: నాడీ సాధన ప్రాణాయామము, అజపాజపము, వజ్రాసనము, ఉష్ట్రాసనము, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో చక్రముపై ధ్యానము, రకరకముల స్పర్శలను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకోవటం.

24. ఔషధము: అర్జునము, ముకుళము

25. కుటుంబిక, వ్యాపారిక, ఆర్థిక, సంఘపరమైన ఒత్తిడులు తట్టుకోలేన పుడు ఈ చక్రము బలహీనపడుతుంది. కొంతమంది ఎన్ని కష్టాలు కలిగినా బయటి వారికి తెలియనీయక తమ మనస్సులోనే బాధప డుతూ ఉంటారు. అందరితోను నవ్వుతూనే మాట్లాడతారు. పోట్లాటలు, తర్కాలు వీరికి నచ్చవు. తమ కష్టాలను మర్చిపోవటా నికి ఎప్పుడూ స్నేహితుల మధ్యే కాలం గడుపుతూ వుంటారు. మరికొందరు దృఢమైన మనోభావము లేకుండా వుంటారు. ఈ

4. దళములపై బీజాక్షరములు: 'అ' 'ఆ' 'ఇ' 'ఈ' 'ఉ' 'ఊ' 'ఋ' 'ౠ' 'ఌ' 'ౡ' 'ఏ' 'ఐ' 'ఓ' 'ఔ' 'అం' 'అః'
5. తత్త్వ స్థానము: ఆకాశతత్త్వము.
6. తత్త్వ బీజ గమనము: తెల్ల ఏనుగు వలే ఊగుతూ నడుస్తుంది
7. వాయు స్థానము: పైకి వెళ్ళుతూ ఉండు ఉదాన వాయువు
8. గుణము: శబ్దము
9. జ్ఞానేంద్రియము: చెవి
10. కర్మేంద్రియము: ఆకాశ తత్త్వముతో ఉత్పన్నమయే వాక్ శక్తి
11. లోకము: జన లోకము
12. అధిదైవము: పంచముఖ సదాశివుడు శాకిని శక్తితో వుంటాడు.
13. యంత్రము: పూర్ణచంద్రుని వలె గుండ్రంగా ఉండే ఆకాశ మండలం
14. ధ్రువము: తల్లి x బిడ్డ
15. ధాతువు: చర్మము
16. ముఖ్యాహారము: పాయసాన్నం
17. సముద్రము: దధి (పెరుగు) సముద్రము.
18. లోహము: జింకు
19. ఔషధము: శిరీషము మరియు ముకుళము
20. చక్ర సాధనము: విపరీత కరణి, సర్వాంగాసనము, మత్స్యాసనం, జాలంధర బంధము, ఉజ్జయీ ప్రాణాయామము, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసలతో చక్ర ధ్యానము, కొంచెం సేపు రకరకముల శబ్దము లను జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకోవటం.
21. చక్ర ధ్యాన ఫలము: కవితా శక్తి, స్వర విజ్ఞానము, శాంత చిత్తము, శోకము లేకుండుట, దీర్ఘాయువు. ఈ చక్రముపై మనస్సును నిలిపి ధ్యానం చేస్తూ వుంటే మనస్సు ఆకాశం వలె పరిశుద్ధ మవుతుంది.

శరీర మనే ఆలయానికి గర్భగుడి ద్వారం లాంటిది. దీనిని సాధన చేస్తే జ్ఞాననేత్రం తెరచుకొని ఆత్మ దర్శనం అవుతుంది. శివుడి మూడవ కన్ను అంటే ఇదే. ఈ నేత్రం లోనే మీ లోపల వున్న విశ్వము లన్నింటికి మూలమైన ఆత్మ దర్శనం అవుతుంది. సహస్రారంలో విరాజమానుడై వున్న పరమాత్మలో ఆత్మాను సంధానము చేయ గలుగుతావు. ఇదియే ప్రాణ (శ్వాస) చంచల గతిని అదుపు చేసి క్రమక్రమంగా నిశ్చలం చేసి కైవల్యానికి నిర్వాణానికి మోక్షమునకు జీవన్ముక్తికి కారణమవుతుంది. ఈ చక్రాన్నే దివ్య నేత్రమని జ్ఞాన చక్షువు అని అంటారు. విశ్వరూప సందర్శన మందు శ్రీకృష్ణుడు ఈ నేత్రాన్నే అర్జునిలో తెరుచుకునేట్లు చేశాడు.

1. స్థానము: ఎక్కడ నుండి వెన్నుపూస మొదలవుతుందో ఆ ప్రదేశము సరిగ్గా భ్రూమధ్యమునకు వెనుక మస్తిష్కము యొక్క మధ్య భాగము. దీనికి సరిగ్గా వెనుక వైపు బిందువు వుంటుంది.
2. ఆకృతి: ముదురు వంకాయ రంగుతో (Indigo) ప్రకాశిస్తూ రెండు దళములు గల కమలం వలె వుంటుంది.
3. తత్త్వ బీజాక్షరము: ఓంకారము.
4. తత్త్వ స్థానము: లింగము, మహత్తత్త్వము.
5. దళములపై బీజాక్షరములు: 'హం', 'క్షం' అనగా జీవాత్మ పరమాత్మ
6. తత్త్వ బీజ గమనము: నాదము
7. లోకము: తపోలోకము.
8. తత్త్వ బీజ వాహనము: పరమాత్మ అధిష్ఠించు నాదము.
9. అధి దైవము: మంగళ ప్రదాత యగు శివుడు నాలుగు భుజములు గల ఆరు ముఖములు గల హాకినీ శక్తితో ఉంటాడు.

క్షీణించటం మొదలు పెడుతుంది. దాని వలన చిన్న సమస్యను కూడా పరిష్కారం చేయలేరు. అన్ని విషయాలలోను సందేహం కలుగుతూ వుంటుంది. మానసికముగా చింతిస్తూ వుంటారు. ఆశాభంగం కలుగుతుంది. మరికొంతమందికి వ్యాధిగ్రస్థులైనప్పుడు ఈ వ్యాధి తగ్గదనే నిరాశ ఏర్పడుతుంది. సులువుగా శారీరకముగాను, మానసికముగాను అలసట చెందుతూ వుంటారు. వీరు అన్నింటికి సమర్థులే కాని ఏ పనినైనా తలపెడితే దానిని చేయలేమేమోనని సందేహం చెందుతూ ఉంటారు. మరికొందరు అన్నీ వారికే తెలుసుననే భావంతో ఉంటారు. చివరికి ఏ విషయంలోను నైపుణ్యం ఉండదు. సంతృప్తి లేకపోవటం వేత నిస్పృహ చెందుతారు. ఈ చక్రము ఇంకా బలహీనపడితే విపరీతమైన వ్యాధులు ఉత్పన్నమౌతాయి. తలపోటు, మనస్సు స్థిమితం లేకపోవటం, వినాళ గ్రంథుల వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు, ప్రేగులలో పుండ్లు తుదకు క్యాన్సరు కూడా కలగవచ్చు.

22. కోశము: ఆనందమయ కోశము

ఇడా భాగీరథీ గంగా పింగళా యమునా నదీ
తయోర్మధ్య గతానాడీ సుషుమ్నాఖ్యా సరస్వతీ
త్రివేణీ సంగమోయత్ర తీర్థ రాజ స ఉచ్యతే
తత్ర స్నానం ప్రకుర్వీత సర్వ పాపైఃప్రముచ్యతే.

అర్థము

ఇడానాడి యే గంగానది. పింగళా నాడి యమునా నది. ఈ రెండింటి మధ్యలో ప్రవహించుచున్న సుషుమ్నా నాడియే సరస్వతీ నది. ఈ మూడు నదులు భ్రూమధ్య స్థానంలో ఆజ్ఞాచక్రము ముందర సంగమిస్తాయి. దీన్నే త్రివేణీ సంగమం అని అంటారు. దీంట్లో స్నానం చేస్తేనే జీవుడు అనేక జన్మలలో తాను చేసిన పాపముల నుండి ముక్తి పొందుతాడు.

శ్రీకృష్ణుని యొక్క ప్రియాతి ప్రియమైన రాధాదేవి నామము. పతన మగుచున్న ఆత్మను నిరోధించి రాధవలే దానిని సహస్రారంలోగల విశ్వాత్మలో అనుసంధానం చేయాలి. దీనినే మధుర ప్రేమ, అహైతుకి భక్తి పూర్ణజ్ఞానం, పరబ్రహ్మ సాక్షాత్కారం అని అంటారు. ఈ సంసారంలో ధారలుగా మనమందరము పతనం వైపుకు పోతున్నాము. రాధగా మన సహస్రారంలోగల పరమాత్మను చేరుకోవాలి. అదియే జీవుని యొక్క ధర్మం.

ఆకృతి: పూర్ణము. నక్షత్రములుగల ఆకాశంలో పూర్ణిమా చంద్రునివలే తెల్లగా వుంటుంది. దాని లోపల అర్ధ చంద్రుని వలే వుంటుంది. నక్షత్రము లుగల ఆకాశమే చిదాకాశము. దాన్ని ఆధారం చేసుకుని బిందు విసర్గముం టుంది. పూర్ణ చంద్రునిలో అర్ధ చంద్రుడు ఆత్మకు ప్రతీక. అర్ధ చంద్రుని వంటి ఆత్మను పూర్ణ చంద్రుని వలే అభివృద్ధి చేసుకోవాలి. పరమాత్మను చేరుకోవాలి.

స్థానము: భ్రూమధ్యానికి వెనుక తలనడుమ ఆజ్ఞా చక్రము వుంటుంది. దీనికి సరిగ్గా వెనుక చిన్న మెదడు మధ్య భాగంలో పిలక పెట్టుకొనే చోటు బిందు విసర్గముంటుంది.

అధిదైవము: మూల ప్రకృతి ఈశ్వరి. శ్రీ చక్ర నివాసిని, బిందు నాదయోగిని.

మూల బీజాక్షరము: ఓంకారము.

బిందు ధ్యానము: ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో మనస్సును బిందువు మీద ఉంచి ధ్యానించాలి.

తత్త్వ స్థానము: తత్త్వాతీతము.

కోశము: ఆనందమయ కోశము.

2. ఆకృతి: వివిధములైన రంగులలో అసంఖ్యాకములైన దళములు కల కమలం వలే ఉంటుంది. లేత వంకాయ రంగు బ్యాగ్రౌండ్‌గా కలిగి వుంటుంది.

3. దళములపై బీజాక్షరములు: 'అ' నుండి గల అచ్చులు, హల్లులు అన్ని ఉంటవి.

4. తత్త్వ స్థానము: తత్త్వా తీతము.

5. తత్త్వ బీజాక్షరము: విసర్గము

6. తత్త్వ బీజ వాహనము: బిందువు.

7. యంత్రము: పూర్ణ చంద్రుని వలే శుభ్ర వర్ణముతో ప్రకాశిస్తూ వుంటుంది.

8. లోకము: సత్య లోకము.

9. సముద్రము: అమృత సముద్రము.

10. ధాతువు: శుక్రము.

11. ఔషధము: శంఖ పుష్పి, మండూక పరణి.

12. చక్ర సాధనము: ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములతో సహస్రారంలో ధ్యానం చేయటం అనగా బయటకు పోవుచున్న శ్వాసలను లోనికి మళ్ళించటం. అభ్యాసం చేసి లోలోన శ్వాసలతోనే ధ్యానం చేయాలి. కుండలినీ ప్రాణాయామము, శీర్షాసనము.

13. చక్ర ధ్యాన ఫలము: అమరుడౌతాడు. పరమాత్మగా వ్యక్తమౌతాడు. తనను తాను తెలుసు కుంటాడు. దీనిపై మనస్సు నిలిపి యుంచినట్లైతే అసంప్రజ్ఞాత సమాధి కలుగుతుంది. ఇరువది సెకండ్లు మనస్సు నిలపటమే ధారణ. రెండు నిమిషములు మనస్సు నిలపడమే ధ్యానము. 20 నిమిషాలు మనస్సు నిలువుటయే సమాధి. మనము ఇష్టం వచ్చినంత సేపు మనో సంచార

గుర్తుతెచ్చుకొని ధ్యానం చేయాలి. ఈ చక్రాలను బాగుచేసుకోవటం ఒక్క కుండలిని ప్రాణాయామ సాధనతో సంపన్నమౌతుంది.

లయ యోగ ధ్యానము: నాద యోగము

పద్మాసనంలోగాని సిద్ధాసనం లోగాని ఎక్కువ సేపు కదలకుండా కూర్చునేటట్లుగా సాధన చేయాలి. కదలకుండా కూర్చుని యోని ముద్ర అంటే చెవులలో మూపుడు వ్రేళ్ళు పెట్టు కోవాలి. కళ్ళు మూసుకుని చీకటి కావలనున్న జ్యోతిని చూడడానికి ప్రయత్నించాలి. లోపల ఎడతెరిపి లేకుండా వచ్చే శబ్దాన్ని కుడిచెవితో వినడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. మొదట చాలా పెద్దగా శబ్దాలు వినపడతాయి. సాధన చేస్తూ పోగా ఆ శబ్దాలు సూక్ష్మంగా వినపడుతూ వుంటాయి. ఆ శబ్దాలలోని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన శబ్దాన్ని వినటానికి ప్రయత్నించాలి. అదియే ప్రణవము. ఆలోచనలన్నిటిని పక్కకు నెట్టి ఆ శబ్ద బ్రహ్మం మీదనే మనస్సు కేంద్రీకరించాలి. ఎట్లాగంటే తేనెటీగ పుష్పములలోని మధువును త్రాగుతూ వున్నపుడు దాని వాసనను లెక్క చేయదు. అట్లాగే మనలో వున్న ప్రణవాన్ని వినటంలో నిమగ్నులమై వున్నపుడు మన చిత్తవృత్తులను మనము విస్మరిస్తాము.

ఎడమ చెవిలో కూడా శబ్దములు వినవస్తూ వుంటాయి. కానీ, కుడి చెవితో మాత్రమే వినటం సాధన చేయాలి. ఎందు కంటే కుడి వైపు సూర్య నాడి వుంది కనుక. అనాహత శబ్ద మనగా మన ప్రాణము చేస్తూ వున్న శబ్దము. ఈ సమయంలో మీ శ్వాసలను లోనకు మళ్ళించి సహజ నిష్కామ కర్మ యోగ సాధనం చేసి నట్లైతే నీవు అనాహత ప్రణవ ఝంకారమును స్పష్టంగా వినగలుగుతావు. ఆ నాదబ్రహ్మంలో నీ మనస్సు లయమై పోతుంది.

ఇట్లా సాధన చేస్తూ వుంటే ఘంటానాదము, శంఖారావము, కరతాళధ్వనులు, వేణు నాదము, భేరీ నాదము, మృదంగ నాదము,

నివారించుకోవాలి. దానికి ఒక్కటే మార్గము ఈ సోహం జపం. దాన్ని బయట కాకుండా లోపలనే చెయ్యటం అభ్యాసం చేసుకోవాలి. దీనినే సహజ నిష్కామ కర్మ యోగం అని అంటారు. ఈ యోగంలో మనకు 'అహం బ్రహ్మేస్మి' అని అనుభూతి కలుగుతుంది. అప్పుడు తత్త్వమసి అని తెలుసుకుంటాడు.

హంస ధ్యానము

గాలిని లోపలికి పీల్చేటప్పుడు హం అని భావించాలి. బయటకు వదిలేటప్పుడు సః అని భావించాలి. శ్వాసను దగ్గరగా పరిశీలిస్తూ వుండాలి. హంసః అంటే అర్ధం నేనే ఆ పరమాత్మను. అందులకే గొప్ప మహాత్ములైన యోగులను పరమ హంసలు అంటారు. మనకు తెలిసిన వాడు శ్రీ రామకృష్ణ పరమహంస. ఈయన సర్వాన్ని మాతృదేవతగా దర్శించాడు. ఎల్లప్పుడు సహజ నిష్కామ కర్మ యోగం ఆచరించాడు. అట్లాగే రమణ మహర్షి, షిరిడి సాయిబాబా, చంద్ర శేఖర సరస్వతి, కంచి స్వామి, శ్రీ శ్యామాచరణ్ లహరీ మహాశయుడు, పరమ హంస యోగానంద, సత్య సాయిబాబా, విశ్వయోగి విశ్వంజీ మొదలగు వారంతా పరమ హంసలే, అంటే ఈ హంస జపాన్ని చేస్తూ వున్నవారే.

ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఏ మాత్రము మానసిక శక్తిని ఉపయోగించ వద్దు. శ్వాసను ఎక్కువ చేయటం తక్కువ చేయటం కాని చేయవద్దు. ఒకసారి లోపలికి బయటకు శ్వాస తిరిగే లోపల హంసః అనుకోవాలి.

శ్వాస లోపలికి పీల్చుకొనేటప్పుడు **20** అంకెల దాకా లెక్కపెట్టు కోవాలి. బయటకు వదిలేప్పుడు అంతే సమయం తీసుకోవాలి. కాలం తక్కువైనా పర్వాలేదు. సుఖంగా నీవు ధ్యానం చేయాలి. ఇట్లా ధ్యానం చేసేటప్పుడు కళ్ళు మూసుకుని రెండు కనుగుడ్లు భ్రూమధ్యాన్ని గమనిస్తూ వుండాలి. ఆజ్ఞా చక్రాన్ని చూస్తూ వుండాలి. ఈ ధ్యానం చేసేటప్పుడు నిద్ర వస్తుంది. ఎందుకనగా మన శరీరంలో గల ప్రతి సూక్ష్మ

కాబట్టి తెల్లవారు జామున, మిట్ట మధ్యాహ్నం, సూర్యాస్తమయ కాలము, అర్ధరాత్రి ఈ ధ్యానంచేయటానికి అనువైన సమయాలు. ధ్యానం వలన జీవ కణములు శక్తివంతములై కాల ప్రభావం నీమీద పడకుండా చేస్తాయి. ఎల్లప్పుడు ధ్యానంలో వుండే వ్యక్తి సకల విశ్వాన్ని తన్ను తాను సాక్షిగా గమనిస్తూ వుంటాడు. ధ్యానం మృత్యువును కూడా జయించ గలదు. ఈ ధ్యానమునందే శ్వాసను లోపల ఆడిస్తూ అంటే సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము చేస్తూ వుంటే తనే పరమాత్మ కాగలడు.

శ్రీ చక్ర ధ్యానము

శంకర భగవత్పాదులు ఈ శ్రీచక్రాన్ని మన కందించారు. ఆయన సనాతన ధర్మాన్ని శక్తివంతం చేసారు. శ్రీచక్రంలో మధ్యలో బిందువు వుంటుంది. దాని చుట్టు తొమ్మిది త్రిభుజాలు ఉంటాయి. బిందువుగా వున్నది పరమాత్మ + పరాశక్తి అర్ధనారీశ్వర తత్త్వము. ఆత్మ పురుషుడు కాదు, స్త్రీ కాదు, నపుంసకుడు కాదు. పరమాత్మ అనుగ్రహం పొందటానికి సులవైన మార్గము. ఆ పరమాత్మను ఈ జగములన్నింటికీ మాతృదేవతగా భావించి ఆరాధించటం, ధ్యానించటం, సహజ నిష్కామ కర్మ యోగం చేయటం.

శ్రీచక్రం అంటే అనంత విశ్వానికి ప్రతి రూపం. అట్లాగే మన దేహమనే విశ్వానికి కూడ మూలం. శరీరంలో మూల కారణాలుగా తొమ్మిది తత్త్వాలు ఉన్నాయి. *1.* చర్మము *2.* రక్తము *3.* మాంసము *4.* మేధ(కొవ్వు) *5.* ఎముకలు, ఈ ఐదు ప్రకృతి తత్త్వాలు. *6.* మజ్జ *7.* శుక్లము *8.* చంచల ప్రాణము (జీవుడు) *9.* ఆత్మ ఇవి నాలుగు పరమాత్మ సంబంధమైనవి.

మొదటి ఐదు త్రిభుజాలు ఆద్యా ప్రకృతి ఈశ్వరిని ప్రతిబింబిస్తాయి. ఇవి అధో ముఖంగా వుంటాయి. *4.* త్రిభుజాలు ఊర్ధ్వ ముఖంగా వుంటాయి. ఇవి పరమాత్మ సంబంధమైనవి.

ధరించిన వాడే, అనాది, అక్షరుడు, అజుడు, నిరాకారుడు, నిరంజనుడు, నిర్వికల్పుడు, సర్వ వ్యాపకుడు, ఓంకార స్వరూపుడు, సర్వ సాక్షి, నిత్యానందుడు అయిన పరమాత్మ బిందురూపంలో విరజిల్లియున్నాడు. అనాహత చక్రమే ఈ పరమాత్మను చేరుకోటానికి దర్శించటానికి మెయిన్ స్విచ్ వంటిది. విశుద్ధి చక్రము జ్ఞాన స్వరూపము. జ్ఞానము ద్వారానే ఆ బీజ రూపుడైన పరమాత్మను చేరుకోగలుతాము. అష్టదిక్కులలో పయనిస్తున్న ఇంద్రియాలను మనస్సును అంతర్ముఖం చేసుకొని స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలోనికి పయనించి జ్ఞానము ద్వారా అనంత విశ్వ ప్రేమ ద్వారా మన మహా ప్రాణమును (ఆత్మను) లోనకు పయనింప చేసి బిందు రూపుడైన, నాద బిందు యోగ స్వరూపుడైన ఈశ్వరుని చేరుకోవాలి. ఇదియే నీలోకి నీ పయనం.

పైన చెప్పిన విధముగా భావన చేస్తూ లోపల బిందువైన పరమాత్మను చేరుకోటానికి ధ్యానం చేయాలి. మన చంచలమైన మనస్సును లోపలకు నడిపించి లయం చేయటమే ఈ శ్రీచక్ర ధ్యానము. శ్రీచక్ర ధ్యానము వలన భౌతికములైన మనో కామనలు ఆధ్యాత్మిక కామనలు సిద్ధిస్తాయి.

చూడాలోపాఖ్యానం

ధ్యానం బాగా కుదరాలంటే మొదట మనం చేసే కార్యముల ఎడల మన కర్తృత్వాన్ని వదిలి పెట్టాలి. నేను నాదనే అహంకారాన్ని తు[illegible] ముట్టించాలి. ఈ విషయంలో పూర్వం జరిగిన సంఘటన ఒకటి [illegible] ముందుంచుతాను.

ఉజ్జయిని రాజ్యానికి శిఖిధ్వజుడు రాజుగా వుండేవాడు. అతని భా[illegible] సౌరాష్ట్ర దేశ రాజ కుమార్తె అయిన చుడాల. రాజ భవనమునకు వచ్చే మహాత్ముల నుండి ఆమె ఆత్మ జ్ఞానాన్ని ఉపదేశం పొందింది. సజ్జన సాంగత్యం చేస్తూ ఉన్నది. ఒక బ్రహ్మర్షి ఆమెలోగల సంస్కారానికి

కోసం ప్రయత్నం చేస్తూ వున్నాను. అయినా కూడా నాకు శాంతి మాత్రం కలుగుట లేదు. ఏం చేస్తే శాంతి లభిస్తుందో ఉపదేశించ వలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

యతి: కర్మలు పూర్తిగా తొలగి పోయినపుడే, మనోసంచారము నిలచిపోయి నప్పుడే శాంతి లభిస్తుంది. ఇది నా కమండలము, ఇది నా దండము, ఇది నా ఆశ్రమము, ఇది నా కౌపీనము. ఈ దేహమే నేను అనెడి భ్రమలలో వుంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారం లభించదు. పరమ శాంతి లభించదు. చావు పుట్టుకల నుండి మనం తప్పించు కోలేము.

రాజు అగ్నిని ప్రజ్వరిల్ల చేసాడు. తన ఆశ్రమంపై మమకారాన్ని త్యాగం చేసి తన భౌతిక సర్వస్వాన్ని అంతా అందులో దగ్ధం చేసాడు. ''రాజా! ఇంకనూ నీవు త్యాగం చేయవలసినది వున్నది'' అని యతీశ్వరుడు అన్నాడు. అందుకు రాజు తన దేహాన్ని కూడా ఆ మంటలలో పడ వేయటానికి సిద్ధం అయ్యాడు. అప్పుడు యతీశ్వరుడు ''రాజా! ఆగు నీ అహంకారాన్ని త్యాగం చేసావా? నేను చేస్తున్నానని అనుకుంటు న్నావు. దాన్ని త్యాగం చేసావా? నీవుచేసేది ఏది లేదు. అంతా నీ శ్వాసలు చేస్తున్నాయి. అన్నింటి యందు కర్తృత్వాన్ని, అహంకారాన్ని వదలటమే నిజమైన త్యాగమనబడుతుంది. ఫలాపేక్ష లేని విశ్వ ప్రేమయే నిజమైన త్యాగ మనబడుతుంది. ఇది సహజ నిష్కామ కర్మ యోగ సాధన ద్వారానే సిద్ధిస్తుంది'' అని చెబుతూ యతీశ్వరుడు రాణిగా మారిపోయాడు.

రాజు తన ఎదుట రాణిని చూచి ఆశ్చర్యచకితుడైనాడు. రాణి నుండి సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని ఉపదేశం పొంది, నాటినుండి బ్రహ్మ విద్యను సాధన చెయ్యటం ప్రారంభించాడు. పర్యవసానంగా నేను వేరు దేహం వేరని నేను సాక్షిని మాత్రమేనని అహంకారాన్ని విడచి విశ్వ ప్రేమికుడై తన ఈ మానవ జన్మను చరితార్థం చేసుకున్నాడు. ఆ రాజు రాణి ఇరువురు మరలా జన్మ లేనివారైనారు.

11. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము విశ్వయోగము బ్రహ్మ విద్య

సత్యేన లభ్య స్తపసా హ్యేష ఆత్మా, సమ్యగ్ జ్ఞానేన బ్రహ్మ చర్యేణ నిత్యమ్, అంతః శరీరే జ్యోతిర్మయో హి శుభ్రోఽయం పశ్యంతి యతయః క్షీణ దోషాః (ముం 3-1-5)

అర్థము:

సత్యము (సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము) తపస్సు (యోగాన్ని నిత్యము చేస్తూ ఉండటము) యథార్థ జ్ఞానము, సమదర్శిత్వము, బ్రహ్మ చర్యము (జీవనమును నియమ నిష్ఠలతో గడుపుట) ద్వారా ఆత్మ లభిస్తుంది. దోష రహితులైన యోగులు మాత్రమే జ్యోతిర్మయమైన, శుభ్రమైన, ప్రకాశ రూపమైన ఆత్మను తమలోనే దర్శిస్తారు.

దేహధారి ఈ భూమిపై దిగుటకు పూర్వమే అతడు జీవించుటకు ఆహారము జలము మొదలగునవి ప్రభువుచే ఉత్పన్న మొనరించ బడియున్నట్లు, వాని జీవన విధానమును అనగా ఎక్కడ నుండి వచ్చాడో అక్కడికి చేర్చే ఆచరణము కూడా విద్యమానమై వున్నది. అదియే సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము. 'మా' అంటే అవిద్య, 'న' అంటే లేకుండా, 'వ' అంటే ప్రవర్తించుట లేక సాధన చేయుట, అదియే మానవ శబ్దమునకు అర్థం. అవిద్యా రూపమైన ఈ ప్రపంచము నుండి, ఈ కష్ట సుఖాల నుండి నీది నాది అనేడు విరుద్ధ భావముల నుండి, జనన మరణముల నుండి ముక్తి పొందటానికి మనం చేసే సాధనయే ఈ బ్రహ్మ విద్య.

దధీచి మహర్షి

మనము విశ్వములో గల సకల జీవరాశి యెడల ఫలాపేక్ష లేని ప్రేమను పెంచు కోవాలి. మన తోటి వారిని ప్రేమించటం నేర్చు కోవాలి.

అర్థము

క్షణ క్షణము పాంచ భౌతికమైన ఈ దేహం నశిస్తుంది. ఈ శరీరాన్ని ఆధారం చేసుకుని మనకు చేతనయినంత ఇతరులకు ఉపకారం చేయటం చాలా మంచిది. పరుల ప్రాణానికి దేహానికి కూడా సహాయం చేసినందువల్ల జీవులకు శరీరధారణ వలన సార్థకత కలుగుతుంది

సహజ నిష్కామ కర్మయోగము:

పరమాత్మను దర్శించటానికి ప్రాచీన కాలం నుండి ఋషులు ఎన్నో మార్గాలను ఉపదేశించారు. అన్ని మార్గములలో సహజ నిష్కామ కర్మయోగ మార్గమే అత్యుత్తమం. దీన్ని సాధన చేయుటయే జీవుని పరమధర్మమని మహర్షులు చెప్పారు. *84* లక్షల జీవరాసులలో పుట్టి వచ్చి లకు దుర్లభమైన మానవ జన్మ లభించింది. దేహము విడిచిన తరువాత జీవుడు మేఘమండలం పైకి వెడతాడు. ఆయనతో మనస్సు కూడా వుంటుంది. తన అనేక జన్మల సంస్కారములు, కోరికలు ఈ మనస్సు అనబడుతుంది. కోరికలను అనుభవించవలెననెడి ఆకాంక్ష జీవుడిలో వుంటుంది. ఇష్ట కోరికలతో మరల భూమి పై జన్మించవలెనని సంకల్పి స్తాడు. వర్షాన్ని ఆధారం చేసుకుని ఈ భూమి పైకి వస్తాడు. ధాన్యంలోను, పళ్ళు, కూరగాయలు మొదలగు వాటిలోను ప్రవేశిస్తాడు. జీవుడు ప్రవేశిం చిన ఆ పదార్థము ఏ జంతువైనా తింటే దాని మల మూత్రముల ద్వారా బయటకు వస్తాడు. మరలా మేఘ మండలం పైకి వెడతాడు. మరలా వర్షాన్ని ఆధారం చేసుకుని ఏదో ఒక తినే పదార్థంలో ప్రవేశిస్తాడు. ఆ పదార్థాన్ని బాలుడు లేదా నపుంసకుడు లేదా సన్యాసి తీసుకున్నట్లైతే వారి మల మూత్రముల ద్వారా బయటకు వస్తాడు. ఆకాశంలోకి పోతాడు, వర్షాన్ని ఆధారం చేసుకుని మరలా భూమి పైకి వస్తాడు. ఇట్లా పైకి కిందకూ తిరుగుతూనే వుంటాడు. జీవుడు ఆశ్రయించిన పదార్థాన్ని ఒక యువకుడు తీసుకుంటే అతడు వాని వీర్యాన్ని ఆశ్రయిస్తాడు. ఒక బొట్టు

ధారణ, ధ్యాన, సమాధులు. భ్రూమధ్యంలో దృష్టిని స్థిరంగా నిలపటం ద్వారా కూటస్థ చైతన్య దర్శనం కలుగుతుంది. ఆత్మ దర్శనం కలుగుతుంది. ఆత్మను విశ్వాత్మతో ఏకం చేయాలి. సామాన్యంగా మణిపురం నుంచి ఆజ్ఞా చక్రం దాకా మన లోపల శ్వాస చెయ్య గలుగుతాము. దానిని మూలాధారం దాకా పొడిగించి మరలా సహస్రారం దాకా పంపటం నేర్చుకోవాలి. ఇదియే సహజ నిష్కామ కర్మయోగము లేక శ్రీ విశ్వయోగము.

శ్లో|| ''భ్రువోర్మధ్యే ప్రాణమావేశ్య సమ్యక్
సతం పరం పురుష ముపైతి దివ్యమ్'' – గీత

యోగ బలం చేత ప్రాణశక్తిని కనుబొమ్మల మధ్య బాగా నిలిపి మనస్సు నిర్మలం చేసి చూస్తూ వున్నట్లైతే దివ్య పురుషుని దర్శనం లభిస్తుంది.

జీవుడు అనగా ప్రాణం. ప్రాణమనగా శ్వాస. శ్వాసలను బయటకు, లోపలకు ఆడించటమే జీవుడు జీవించటం. ఆ చంచలమైన శ్వాసను నిశ్చలం చేసుకోవటమే ఆత్మ సాక్షాత్కారము. దేవతలంటే కనురెప్ప వేయని వారు. మనము సాధన ద్వారా దేవతలం కాగలం.

మొదట ప్రాణారాధన నేర్చుకోవాలి. మన ప్రాణాన్నే ధ్యానించాలి.

ప్రాణ సూక్తం:

1. ఓం ప్రాణాయ నమో యస్య సర్వమిదం వశే,
యోభూతః సర్వస్యేశ్వరో యస్మిన్సర్వం ప్రతిష్ఠితమ్.

2. నమస్తే ప్రాణక్రందాయ నమస్తే స్తన యిత్నవే,
నమస్తే ప్రాణ విద్యుతే, నమస్తే ప్రాణ వర్షతే.

3. యత్ ప్రాణ స్తనయిత్ను నాఽభి క్రంద త్యోషధీః,
ప్రవీర్యంతే గర్భాన్ దధతేఽథో బహ్వీర్వి జాయంతే.

సేవించటం మన ధర్మం. అంటే తల్లి గర్భంలో ఎట్లా గయితే జీవించామో అట్లాగే ఇప్పుడు కూడా జీవించాలి. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని చేస్తూ వుండాలి. అస్తిత్వం ఉన్నదాని కంతటికి ప్రాణము అయిన ఈశ్వ రుడు 'శ్' అని పలుకుతాడు. కాబట్టి ప్రాణానికి ఈశ్వరుడు అని పేరు. ఈ ప్రాణేశ్వరుడికి సేవ చేయటానికి ప్రాణం తప్ప మరియొకటి ఏదీ లేదు. మనలోని ప్రాణ వృద్ధికి ప్రాణాయామమని పేరు. మానవులైన వారందరు నిత్యము ప్రాణ సాధన తప్పకుండా చేయాలి. ఈ ప్రాణంలోనే సర్వము వున్నది. శరీరం దానికి ఆధారం కావున శరీరాన్ని బాగుగా రక్షించుకోవాలి. ప్రాణోపదేశం మీద శ్రద్ధ వుంచి అందరూ బ్రహ్మ విద్య అయిన, సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమైన, విశ్వయోగమైన ఈ ప్రాణక ర్మను విధి పూర్వకంగా చేయాలి. ఇది గొప్ప అమోఘమైన ఔషధం. చావు పుట్టుకలు లేకుండా చేసుకోడానికి ఇదే సరి అయిన మందు. సకల శాస్త్రాలు, వేదములు ఈ ప్రాణాయామాన్నే ప్రప్రథమంగా ప్రతిపాదిస్తు న్నాయి. ప్రాణ వాయువు వికారం వలనే మృత్యువు సంభవిస్తుంది. మృత్యువులో ద్యుతి (తేజస్సు) లేదు. ఇది కూటస్థం ద్వారా అభివ్యక్త మవుతుంది. అదే తేజము, అగ్ని స్వరూపమైన గాయత్రీ దేవి. దీని తేజము వలనే అన్నీ లోపల బయట ప్రకాశిస్తూ వుంటాయి. ఈశ్వరుని స్మరణ చేయటం కూడా ప్రాణసాధన మనబడుతుంది. ప్రాణాన్ని (వాయువును) సాధన చేసి క్రమ క్రమంగా నిరోధించి నిశ్చలం చేయటం వలన భ్రూమధ్య ములో కూటస్థం దివ్యనేత్రం ద్వారా విశ్వవిరాట్ గోచరిస్తాడు. విశ్వరూ పాన్ని చూచేది కూడా ప్రాణమే. అందరూ తెలిసో తెలియకో ప్రాణోపాసన చేస్తూనే వున్నారు. కొందరు తెలిసికొని చేస్తూ వున్నారు. కొందరు అమనస్కంగా చేస్తున్నారు. మన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలే మన ప్రాణం. బయటకు వస్తే అది జీవనం. లోపల జరిగితే అదే సహజ నిష్కామ కర్మయోగం, విశ్వయోగం అనబడుతుంది. లోపలే నిలచిపోతే అదే కైవల్యమనబడుతుంది. ఈ ప్రాణం ద్వారానే సూర్య చంద్రాదులు

మనం కూడా ఈ మథనాన్ని అంతరంగంలో చేయాలి. దీనినే యోగులు చేసారు. నేటికి చేస్తూనే వున్నారు. ఇక్ష్వాకు మహారాజు, జనక మహారాజు, శ్రీరాముడు, సప్తఋషులు, భీష్ముడు, కృష్ణుడు, గౌతమ బుద్ధుడు, తీర్థంకరుడు, బాబాజీ, శ్యామాచరణ్ లహరిమహాశయుడు, ఏసుక్రీస్తూ, పరమహంస యోగానంద, అచ్యుత యోగీంద్రులు, విశ్వ యోగి విశ్వంజీ, జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ, అవధూత పిచ్చమ్మ, అరవింద యోగి, రామకృష్ణ పరమహంస, శ్రీ చంద్రశేఖర సరస్వతీ, శ్రీ రమణ మహర్షి, మహమ్మద్ ప్రవక్త మొదలగు వారంతా యిలాంటి యోగాన్నే చేసారు, చేస్తూ వున్నారు. ఈ విశ్వయోగానికి ఆది పురుషుడు పరమాత్మయే. ఈ యోగాన్ని మానవాళికి అందించిన మొదటి గురువు శ్రీశ్రీశ్రీ దత్తాత్రేయుడు. ఏసు క్రీస్తు కూడా ఈ సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని చేసాడు. నీ బావి నీటిని నీవే త్రాగాలి. పరుల చెరువు నీటిని నీవు త్రాగ వద్దు అని క్రీస్తు పలికాడు. అంటే మన ప్రాణ ఆహారాన్ని (అశనాన్ని) మనమే లోపల తయారు చేసుకోవాలి. ఇతరుల నుండి అది లభించదు.

శ్లో॥ సహజం కర్మ కౌంతేయ సదోషమపినత్యజేత్,
సర్వారంభా హి దోషేణ ధూమే నాగ్నిరివావృతాః. గీతా - **18:48**

అర్థం:

సహజ కర్మ అంటే పుట్టుకతో వచ్చిన శ్వాస. దానిని లోపలే మథించటం మనం చేయవలసిన ఏకైక యోగం. మొదట్లో అలవాటు లేనందువల్ల తప్పుగా సాధన చేయ్యటం జరగవచ్చు. మనకు యోగకర్మ చేయటం రాలేదు కదా! అని సాధనను విడువ కూడదు. ఎందుకంటే మొదట్లో అన్ని పనులు నివురు గప్పిన నిప్పులాగా దోషయుక్తంగా వుంటువి. కావున నిత్య సాధనను వదిలిపెట్టరాదు.

భగవత్ గీతాశాస్త్రమంతా బ్రహ్మ విద్యా రూపమైన సహజ

జననేంద్రియమును బంధించాలి. రెండు చేతులు రెండు మోకాళ్ళపై నిటారుగా అరచేతులు పైకి త్రిప్పి ఉంచాలి. చిటికెన వ్రేలును బొటన వ్రేలుతో అదిమి పట్టుకొని మిగతా మూడువేళ్ళు నిటారుగా వుంచాలి. ఒక గదిలో కాని, పంచలోకాని ఈ యోగం ఆచరించాలి. మొదట ప్రాణాయామం చేయటం చాలా ముఖ్యం.

3 గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. ఇది కఫదోషాన్ని నివారిస్తుంది. మొదట **10** నిమిషములు సూర్యనమస్కారములు కాని, పవన ముక్తాసనములు కాని చేయాలి. తరువాత **10** నిమిషములు నాడీశోధన ప్రాణయామాన్ని చేయాలి. తరువాత **10** నిమిషములు ఓంకారాన్ని ఉచ్ఛరించాలి. ప్రతి ఓంకారము **21** సెకండ్లు గాలి నోటి నుండి బయటకు వచ్చేటట్లుగా ఉచ్ఛరించాలి. ఇట్లా **21** పర్యాయములు చేయాలి. అప్పుడు నీవు తీటా వేవులోకి వెళతావు.

గాలిని వీలైనంత పీల్చుకుని లోపల బంధించి యుంచటాన్ని అంతర్ కుంభకం అని అంటారు. గాలిని పూర్తిగా బయటకు వదలి ఆపటాన్ని బాహ్య కుంభకం అని అంటారు. సామాన్యంగా ఆరోగ్యం గల వ్యక్తిఅంతర్ కుంభకం **50** సెకండ్లు చేయగల్గుతాడు. బాహ్య కుంభకం ఇరవై సెకన్లు చేయగల్గుతాడు. సెకండు ముల్లుగల గడియారంతో గాని లేదా స్టాప్ వాచ్ సహాయంతో గాని ఈ సాధనను ఎవరైనా చేయవచ్చు. అంతర్ బాహ్య కుంభకముల వలన శరీరంలోని Positive మరియు Negative వత్తిడిలు పెరుగుతాయి. ఈ వత్తిడిలు వలన మెదడులోని సంబంధిత కేంద్రములు ఉద్దీపింపపడతాయి. సాధనకు ముందు మూడు గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. మేము ప్రక్కన చూపించే రేఖా చిత్రములోని విధంగా ప్రతి నెంబరు వద్ద **30** సెకండ్లు అంతర్ కుంభకము **15** సెకనులు బాహ్య కుంభకము చేస్తూ ఆ నెంబరు గల నాడీ కేంద్రము యొక్క ఆకారమును జ్ఞాపకం ఉండటానికి దానిని బొటన వ్రేలితో నొక్కి ఉంచాలి.

ఏ నెంబరు వద్ద చేస్తున్నప్పుడు ఆ చక్రమే మీ మనో ఫలకం మీద దర్శించాలి. *13* నెంబర్ల వద్ద ఈ యోగం చేయటం ఒక రౌండు అనబడుతుంది.

రెండు నెలలు నిత్యం దీనిని సాధన చేసినట్లైతే బొటన వ్రేలితో నొక్కుకోకుండానే ఆయా చక్రాలపై వత్తిడి కల్గుతుంది. ఇట్లా కొన్ని సంవత్సరాలు సాధన చేసినట్లైతే ఇతరుల శరీరంలోని అనారోగ్యములకు మూలమైన చక్రములను గుర్తించవచ్చు.

ఇట్లా ఒక రౌండు చేయాలి. అప్పుడు మనలోని సింపతిక్ ప్యారాసింపతిక్ ఇడానాడి, పింగళానాడి సమానంగా పని చేయటం ప్రారంభిస్తాయి. ఈ క్రియను కళ్ళు మూసుకొని గాని, కళ్ళు తెరచి గాని చేయవచ్చును. ప్రథమంలో సాధకుడు ఒక రౌండు చేసినా చాలు. పోను పోను రౌండ్లను పెంచవచ్చు.

ఈ చక్రధ్యాన క్రియ వలన రోగగ్రస్తుడు ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు. ఆరోగ్యవంతులు మనశ్శాంతిని పొందవచ్చు. మనస్సు శాంతించి సహజ యోగ మార్గంలో నీకు సహకరిస్తుంది.

ఈ యోగ క్రియ వలన కలుగు లాభాలు:

ఈ అనంతమైన సృష్టిలోని ప్రతి వస్తువునకు, విషయమునకు, రెండు విరుద్ధమైన ధ్రువములు వుంటాయి. ఉదాహరణకు పుట్టుట X గిట్టుట అనెడు రెండు విరుద్ధ ధ్రువముల మధ్య కాలమే జీవుని జీవితము. మానసిక, శారీరక, ఆరోగ్యవంతులకు సామాన్యముగా 1200 నెలలు జీవిత కాలముంటుంది. ఇది వారు ప్రకృతికి దగ్గరగా సహజీవనం చేస్తేనే సిద్ధమవుతుంది. నేటి మానవుడు ప్రకృతికి దూరమైపోతున్నాడు. కృత్రిమములైన భోగ సామాగ్రి (T.V., ఫ్రిజ్, A.C. కార్లు, బంగళాలు వగైరా) తో కాలం గడపటం అలవాటు చేసుకున్నాడు. ప్రకృతికి దూరం అవటం

మెదడులోని కేంద్రములకు (Psychic centres), శరీరంలోని కేంద్రములకు సంబంధం గల భాగాలను యోగులు ఏనాడో గుర్తించారు. ఈ భాగాలనే చక్రములని, నాడీ కేంద్రములని అంటారు. ఈ నాడీ కేంద్రములపై వత్తిడి తేవటం ద్వారా మెదడులోని కేంద్రములను ఉద్దీపింప చేయవచ్చును. దీని వలన ధాతువులు సమతుల్యం అవుతాయి. ఇట్లా చేసుకుని పూర్ణమైన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పొందటమే కుండలినీ విద్య యొక్క చమత్కారము. మనలో ఎనిమిది చక్రములు వున్నవి. వీటి వద్ద వినాళ గ్రంథుల ఉత్పత్తి జరుగుతుంది.

అనాహత చక్రం:

మానవునకు రోగ నిరోధక శక్తిని ప్రసాదించునది, రక్తమును పరిశుభ్రపరుచునది అనాహత (Thymus) చక్రము. ఇది వెన్నుపూసలో హృదయానికి దగ్గరగా వుంటుంది. దీనికి 12 దళములు ఉంటవి. గుండెకు ముఖ్యమైన ధమనులు, సిరలు కలసి 14 వుంటాయి. యోగమును పద్మాసనంలో గాని, సిద్ధాసనంలో గాని కూర్చుని సామాన్యంగా చేస్తూ వుంటారు. అందువలన క్రిందకు వెళ్ళే ధమని, సిర తక్కువగా పని చేస్తవి. 12 మాత్రమే బాగా పని చేస్తాయి. ఇవియే అనాహత చక్రంలోని 12 దళములు. రెండు త్రికోణములు కలసి నక్షత్రము ఏర్పడుతుంది. ఇది రక్తము పైకి కిందకూ ప్రసరణ చేసే శక్తిని సూచిస్తూ వుంటుంది. నక్షత్రములోని జ్యోతియే ఆత్మ. దీనిని మంత్ర పుష్పంలో బాగా వర్ణించారు. గుండెలోని Sinus Node (Peace Maker)కు గుర్తుయే ఆత్మ. నల్ల జింకయే సంకల్పాలకు మానసిక పరిస్థితికి చిహ్నము అనగా శబ్దము కన్నా వేగముగా మన ఆలోచనలు పయనిస్తాయి. సిగ్గు పడటానికి ఉద్రేకపడటానికి ఇది చిహ్నము.

కుండలినీ విద్యలో ధ్యానంతోపాటు ప్రాణాయామము చాలా ముఖ్యము. ప్రతి ఉచ్ఛ్వాస, నిఃశ్వాసములకు *(Cerebral cartex)* సహా [illegible]ం మరియు *Perinium* లో కదలిక వచ్చిన ఎడల కుండలినీ శక్తి [illegible]తమై పనిచేస్తున్నట్లే అని 'హిరోషి మోటియామా' అనే శాస్త్రజ్ఞుడు [illegible]పాడు.

బాగుపడుతుంది. 24 మంది మానసిక రోగులు 2 నెలలు ఈ కుండలినిని సాధన చేసి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని పొందగలిగారు అని ప్రొఫెసర్ K.N. ఉడుపా చెప్పారు.

అనారోగ్యంగా ఉన్నవారు ఆ అనారోగ్యానికి సంబంధించిన చక్రం వద్ద 5 సార్లు అంతర బాహ్య కుంభకములను అధనంగా చేయవలసి వుంటుంది. అలసట చెందకుండా సాధన చేయాలి. ఈ కుంభకం ఎక్కువ కాలం ఉంచరాదు. ఉదాహరణకు షుగరు వ్యాధి ఉన్నవారు ముందు 13 నెంబరు వద్ద (స్వాధిస్థానం) అంతర బాహ్య కుంభకములు చేయాలి. తరువాత 3, 12 వద్ద (మణి పుర చక్రం) పది అంతర బాహ్య కుంభకములు కలిపి అదనంగా చేయాలి. అన్ని నెంబర్ల వద్ద చేయటాన్ని కుండలినీ విద్య అంటారు. ఒక నెంబరు వద్దే చేయటం క్రియ అని అంటారు. గాంధీ మహాత్ముడు ఈ క్రియనే చేసేవారు. ఆయన స్వామి కువలయానంద వద్ద ఈ క్రియా యోగాన్ని నేర్చుకున్నారు. రామకృష్ణ పరమహంస కూడా ఈ యోగాన్ని ఆచరించారు.

స్వప్న స్ఖలనాలు తగ్గుటకు ఆజ్ఞాచక్రం వద్ద ఈ యోగం చేయాలి. బ్లెడ్ ప్రెషర్ తగ్గటానికి అనాహతం వద్ద ఈ యోగం చేయాలి. రామకృష్ణ పరమహంస యోగం నేర్చుకుంటున్నప్పుడు ఆయనకు ఆజ్ఞా చక్రంలో ధ్యానం నిలువలేదు. అప్పుడు గురువు గారు తోతాపురి యోగి పుంగవులు గాజు పెంకుతో భ్రూమధ్యంలో గాయం చేసారు. పుండు తగ్గేలోపల పరమహంసకు ఆజ్ఞా చక్రంలో ఏకాగ్రత ధ్యానం నిలిచింది.

నెం-1 <u>మూలాధార చక్రం:</u> లింపు వ్యాధులు ప్రోస్టేటు గ్లాండు, ఎముకల [illegible]లు, సైనస్, రొంప, మలబద్ధకం, నీళ్ళ విరోచనలు, ఇట్టావర్ణ్స్ [illegible]గు వ్యాధులకు ఈ చక్రం వద్ద కుండలనీ యోగం చేయాలి. కాళ్ళ అనారోగ్యము మానసిక భయములను కూడా ఈ ధ్యానం నయం చేస్తుంది.

మానసిక పరిణామం వృద్ధి చెందుతుంది. నీ కామ సామర్థ్యం పెరుగు తుంది. సంతానము కూడ కలుగుతుంది.

కుండలినీ యోగ సాధన వలన మెదడు శక్తివంతమగుటయే కాక మెదడు యొక్క శక్తిని పూర్తిగా వినియోగించ గలుగుతారు. ఇది మానవ పరిణామమునకు *(Evolution)* సహాయపడుతుంది.

రక్తంలో *OX* పెరగటం వలన Co_2 పెరుగుతుంది. దీని వలన నరముల వ్యవస్థ, శరీరంలోని ప్రతి అణువు శక్తివంతమవుతాయి. శరీరంలో ఏ స్థానంలోనైనా అనారోగ్యం ఉన్నట్లైతే ఈ యోగ క్రియతో ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు.

సాధనలోని అంతర బాహ్య కుంభకముల వత్తిడిల వలన అనారోగ్యం సరి అవుతుంది. నరముల వ్యవస్థ సమతుల్యమవుతుంది.

రక్తంలో *OX* పెరుగుట వలన అన్ని కణములు పూర్తిగా పనిచేయక లుగుతాయి. రోగ నిరోధక వ్యవస్థ లింఫు System శక్తివంతమవుతాయి. అనారోగ్యాన్ని కలిగించెడి ఫ్రీ రాడికల్స్ క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతాయి. ***24*** గంటలకొకసారి అయినా తప్పకుండా సాధన చేయాలి. ఆరోగ్యవంతుడు సాధన చేస్తే జీవితాంతం మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యంతో ఉంటాడు. ధాతువులను సమతుల్యం చేయటం ద్వారా ఆరోగ్యమును ఆనందమును పొందగలడు. ఈ కుండలినీ యోగ సాధన మానసిక, శారీరక ఆరోగ్య మును పెంపొందించే ఒక విధమైన ఎక్సర్‌సైజు వంటిది. ఇందులో ఏ విధములైన అభూత కల్పనలకు తావు లేదు. బాల్యము నుండి సాధన చేస్తూ వుంటే ***18-20*** సంవత్సరములు దాటిని తరువాత మెదడులో నశించు న్యూరాన్స్ యొక్క తీవ్రత తగ్గుతుంది.

మూలాధార చక్రంలో మనస్సు నిలిపి అంటే శ్వాసను నిలిపి ధ్యానం చేస్తూ వుంటే అహంకారాన్ని నిర్జించగలుగుతాం. స్వాధిష్ఠానంలో నిలిపితే

M.R.I SCANING ద్వారా గుర్తించవచ్చు. ఆనందమయ కోశాన్ని P.E.T SCANING ద్వారా గుర్తించవచ్చు.

శక్తి చాలనం:

మన సనాతన ధర్మాన్ని పునః ప్రతిష్టించిన ఆచార్యుడు శంకరాచార్యుడు. ఆయన కూడా సహజ నిష్కామ కర్మయోగే. ఆయన తీవ్రంగా యోగ సాధన చేసేవారు. గాలిని అంతర కుంభకం కావించి ఆజ్ఞా చక్రాన్ని భావిస్తూ దాంట్లో వున్నటువంటి 'హం', 'క్షం' అనేడి బీజాక్షరాలను, విశుద్ధిలోఉన్నటువంటి *16* బీజాక్షరాలను అనాహతంలో ఉన్నటువంటి *12* బీజాక్షరాలను, మణిపురంలో ఉన్నటువంటి *10* బీజాక్షరాలను, స్వాధిష్ఠానంలో ఉన్నటువంటి *6* బీజాక్షరాలను, మూలాధారంలో ఉన్నటువంటి *4* బీజాక్షరాలను, మొత్తం *50* అక్షరాలను గమనిస్తూ లోలోపలే చదివేవారు. ఇవికాక మూలబీజాక్షరములు ఎనిమిదింటిని గమనించేవారు. చదివిన బీజాక్షర శబ్దమును వారు నాద యోగం ద్వారా వినేవారు. పై నుంచి క్రిందకు క్రింద నుండి పైకి చక్రాలను గమనిస్తూ బీజాక్షరాలను లోలోనే చదవటాన్ని చదివిన వాటిని వినటాన్ని, ఒక శక్తి చాలనం అంటారు. అంటే మనసా వాచా కర్మణ అంటే ఇచ్ఛాశక్తి జ్ఞానశక్తి క్రియాశక్తిఅంటే ఎలక్ట్రాన్స్, ప్రోటాన్స్, న్యూట్రాన్స్, వీటికి ఆధారము లైఫ్ ట్రాన్స్. లైఫ్‌ట్రాన్స్ అంటే ఆత్మ ప్రాణం సాక్షీభూతంగా శక్తి చాలనాలను గమనిస్తూ ఉంటుంది. అంటే మనం చేసే ప్రాణారాధనకు మనమే సాక్షిగా ఉంటాము.

అనగా మొదట గాలి లోపలికి పీల్చుకుని కుంభించాలి. చక్రాన్ని దర్శించాలి. చక్రములో ఉన్న బీజాక్షరములను చదవాలి. చదివిన వాటిని త్రికరణశుద్ధిగా వింటూ వుండాలి. ఈ క్రియ అంతా మానసికంగానే జరగాలి. నీ మనస్సే నీలోకి పయనిస్తుంది. ఇచ్ఛాశక్తి జ్ఞాన శక్తి క్రియాశక్తి అంటే ఇదే. ఇట్లాగే బాహ్య కుంభకంలో కూడా

ఒక రౌండు చేయటానికి షుమారు 20 ని:లు పడుతుంది. చేసిన తరువాత మీ శ్వాసలు సమానం అవుతాయి. లేదా ఇడానాడి ప్రవహించటం ప్రారంభిస్తుంది. అప్పుడు మీ రెండు కనుగుడ్లు భ్రూమధ్యం వైపు తదేకంగా చూస్తూ వుండాలి. ఇట్లా మీరు విడిగా మీకు సమయం దొరికినప్పుడు ప్రాక్టీస్ చేయాలి. కనుగుడ్లు భ్రూమధ్యం వైపు తదేకంగా రెప్పవేయకుండా చూస్తూ వుండాలి. మొదట దృష్టిని భ్రూమధ్యంలో నిలుపలేనివారు కళ్ళు మూసుకొని కనుగ్రుడ్లను భ్రూమధ్యం వైపు ఉంచాలి.

ఈ మెదడులోని చైతన్య భాగాలు Cerebril Cartex నందు ఉంటాయి. ఇదే పూర్ణమైన జ్ఞానమునకు ప్రతీక. ఇది మనల్ని జంతువుల నుండి వేరు చేస్తుంది. జంతువులలో ఇది పెంపొందలేదు. అనగా పశు లక్షణాల నుండి దైవ లక్షణాలను Cerebril Cartex విడదీస్తుంది. దీని సహాయంతో పశువుగా వున్న మానవుడు దైవంగా మారగలడు. దానికి సహజ నిష్కామ కర్మ యోగ సాధన కలిగివుండాలి.

మూలాధారం, స్వాధిష్ఠానం సాధన వలన మన లింబిక్ సిస్టంలో కదలిక ప్రారంభమవుతుంది. మణిపురం సాధన వలన మన మెదడులో వెనుక భాగం ఉత్తేజిత మవుతుంది. అనాహత చక్ర సాధన వలన మన బ్రెయిన్ ఇరుపార్శ్వములు ఉత్తేజిత మవుతాయి. విశుద్ధి చక్ర సాధన వలన నుదురు భాగం ఉత్తేజిత మవుతుంది. పర్యవసానంగా నడి నెత్తిలో భాగం ఉత్తేజిత మవుతుంది. మానవుడు ఈ సాధనను ఐదవ సంవత్సరము నుండియే ప్రారంభించాలి. దీనిని ప్రహ్లాదుడు కూడా నొక్కి చెప్పాడు. ప్రహ్లాదుడు కూడా ఒక గొప్ప యోగి. కాని మనం ఇంతవరకు భగవద్భక్తుడుగానే పరిగణనం చేస్తూ ఉన్నాము. 16వ సంవత్సరం నుండి మానవుని ఊపిరి తిత్తులలోని కణజాలములు నశించటం మొదలు పెడతాయి. పర్యవసానంగా బ్రెయిన్ లోని న్యూరాన్స్ శక్తి విహీనం కావటం ప్రారంభమవుతాయి. బ్రెయిన్ న్యూరాన్స్ ఇట్లా నశిస్తూ ఉన్నప్పైతే మళ్ళీ వాటిని

ఆజ్ఞా, సాధన చేయాలి.

మహా మంత్రము:

వెస్ట్ గోదావరి జిల్లాలో ఒక బ్రేక్ ఇనస్పెక్టరు వున్నాడు. ఆయన భార్యకు చర్మ వ్యాధి కలిగింది. ఎన్నో మందులు వాడారు. కానీ ప్రయోజనం లేక పోయింది. చివరికి వారు ఒక యోగిని శరణు వేడారు. అప్పుడా యోగి షోడశాక్షర మహామంత్రాన్ని అక్షరానికి లక్ష చొప్పున లోలోన చేయవలసినదిగా చెప్పారు. హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణకృష్ణ హరేహరే. హరేరామ హరేరామ రామరామ హరేహరే. ఇది మహా మంత్రం. ఆమె ఈ మహామంత్రాన్ని దీక్షగా లోలోపల చెయ్యటం ప్రారంభించింది. *45* రోజులలో చర్మ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోయింది. అప్పుడు బ్రేక్ ఇనస్పెక్టరు గారు ఏ బండికి రిజిస్ట్రేషన్ చేయాలన్నా, నెంబరు ఇవ్వాలన్నా, బండి మీద ఈ మహామంత్రాన్ని రాయిస్తే గాని ఇచ్చేవాడు కాదు. అందువలన ఆయన హరేరామ్‌బ్రేక్ ఇనస్పెక్టరుగా పేరు పొందారు.

ఇది ఎట్లా సాధ్యమైంది? మామూలుగా మన శరీరంలో *50* అక్షరములు ఉన్నవి. సంస్కృత భాషలో కూడ *50* అక్షరములు ఉన్నవి. మన శరీరమనే వీణకు *50* అక్షరములు *50* మెట్లు వంటివి. ఈ శబ్దాలను మననం చేసినందు వలన మనలో ఉన్న ఒక్కొక్క నాడీ కేంద్రములలో *ENDOCRINE SYSTEM STIMULATE* అవుతుంది. హరేరామ హరే రామ రామరామ హరేహరేలో *16* అక్షరాలు ఉన్నాయి. ఈ *16* అక్షరాలను మనం మననం చేసేటప్పటికి *4* పర్యాయములు విశుద్ధి చక్రం ఉత్తేజిత మవుతుంది. ఎనిమిది పర్యాయములు మణిపురం ఉత్తేజిత మవుతుంది. *4* పర్యాయములు స్వాధిస్థానం అనగా థైరాయిడ్ గ్లాండ్ ఉత్తేజిత మవుతుంది. ఎడ్రినల్ గ్లాండ్ *8* పర్యాయములు ఉత్తేజిత మవుతుంది. *4* పర్యాయములు సెక్సువల్ గ్లాండ్ ఉద్దీపింప బడుతుంది. థైరాయిడ్ గ్లాండ్ ఉత్తేజితం అయినందువల్ల బయోలాజికల్ క్లాక్ సరి అవుతుంది.

మానవుని మనస్సు శాంతిస్తుంది. ఇదే పద్ధతిలో అల్లాహో అక్బర్ కానీ, ఆమెన్ కానీ, అమ్మ కానీ, అంబా కానీ ఉచ్ఛరిస్తున్నప్పుడు మానవుడు తీటా వేవ్ లోకి వెళ్ళి పోతాడు. అన్ని మతాలు కూడా ఒక విషయాన్ని తిప్పి తిప్పి ఎన్నో విధాలుగా చెబుతున్నాయని గ్రహించాలి. ఈ శబ్దాలన్నీ కూడా ప్యారా సింపతిక్ నర్వస్ సిస్టంను, చంద్ర నాడిని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. పర్యవసానంగా మానవుని మనస్సు శాంతిస్తుంది. పరమ సుఖాన్ని పొంద గలుగుతాడు.

గాయత్రీ మంత్రము:

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్,
భర్గోదేవస్యధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్.

గాయత్రీ మంత్రమును విడదీస్తే *61* రకముల శబ్దములు ఉత్పన్న మగుచున్నవి. మనలోని నాడీ కేంద్రములలోని అక్షరముల సంఖ్య *50* అయి ఉన్నవి. బీజాక్షరములు *8* ఉన్నవి. గాయత్రీ మంత్రమును ఒక్కసారి లోపల ఉచ్ఛరించి, ఉచ్ఛరించిన దానిని శ్రద్ధగా వినాలి. అట్లా విన్నట్లైతే మన నాడీ కేంద్రములన్నీ ఉత్తేజితములవుతాయి. ఆజ్ఞా చక్రం ఒకసారి విశుద్ధి చక్రం *23* సార్లు, అనాహతం *2* సార్లు, మణిపురం *11* సార్లు, స్వాధిష్ఠానం *16* సార్లు, మూలాధారం *8* సార్లు ఉత్తేజితములు అవుతవి. సూర్య నాడి *24* సార్లు, చంద్రనాడి *37* సార్లు ప్రవహిస్తాయి. పర్యవసానంగా మనలో Awareness జ్ఞానము కలుగుతుంది. మనలో వైటల్ ఫోర్స్ సంచరించే *61* ప్రదేశాలను మనము యోగ నిద్రలో (ఇది ఒక యోగ క్రియ) గుర్తించాలి. అప్పుడు సాధకుడు తీటావేవ్‌లోకి వెళతాడు. ఈ గాయత్రీ మంత్రము ఒక్కసారి మనస్ఫూర్తిగా ఉచ్ఛరిస్తే, మననం చేసుకుంటే నిస్సందేహంగా సాధకుడు తీటావేవ్‌లోకి వెళతాడు. అంటే కలలో కూడిన నిద్రలోకి వెళతాడు. కానీ జాగ్రతంగానే ఉంటాడు. అనేక మంది గొప్ప శాస్త్రజ్ఞులు ఈ తీటావేవ్‌లోనే సమాజానికి

భవ సాగరాన్ని అంటే చావు పుట్టుకలను జయించగలిగే యోగాన్ని అంటే విశ్వయోగాన్ని పొందగలుగుతాము.

కుండలిని:

కుండలిని అనే శబ్దాన్ని సరిగ్గా విడదీస్తే 8 శబ్దాలు వస్తాయి. వీనిలో నాలుగు శబ్దాలు విశుద్ధి చక్రాన్ని ఉత్తేజితం చేస్తాయి. అనాహత చక్రాన్ని ఒక శబ్దం ఉత్తేజితం చేస్తుంది. మణిపుర చక్రాన్ని రెండు శబ్దాలు ఉత్తేజితం చేస్తాయి. స్వాధిస్థాన చక్రాన్ని ఒక శబ్దం ఉత్తేజితం చేస్తుంది. పర్యవసానంగా బ్రెయిన్ ముందర భాగంలో నాలుగు పర్యాయములు, ఒకసారి టెంపోరల్ లోబ్, 4 పర్యాయములు ఆక్స్యాపిటల్ లోబ్ ఉత్తేజిత మవుతుంది. మువ్వలిగుంట ఒకసారి ఉత్తేజిత మవుతుంది. ఒక్కసారి కుండలినీ అని మననం చేస్తే, ఉచ్ఛరిస్తే మన శరీరంలో ఇంత మార్పు జరుగుతుంది. కావున మన మాతృదేవతకు, జగజ్జననికి ప్రతీకగా కుండలినీ శక్తిని మహర్షులు గుర్తించారు. సింపతిక్ నర్వ్ అనగా సూర్య నాడి మూడు పర్యాయములు ఉత్తేజిత మవుతుంది. ప్యారా సింపతిక్ ఐదు పర్యాయ ములు ఉత్తేజిత మవుతుంది. తీటా వేవ్ మూడు పర్యాయములు కల్గు తుంది. బీటా వేవ్ 2సార్లు వస్తుంది. కుండలినీ అని మనో వాక్కాయ కర్మల చేత మనస్ఫూర్తిగా ఉచ్ఛరించి నట్లైతే ఇంతటి చర్య మనలో జరుగుతుంది. కుండలినీ శక్తి మన శరీరమంతటా వ్యాపించి, ఏదో ఒక ప్రదేశంలో ఎప్పుడూ పని చేస్తూనే వుంటుంది. దానిని ఈ యోగ సాధన ద్వారా శరీర మంతటా జాగృతం చేసుకుని మానవుడు పరిపూర్ణమైన పూర్ణ పురుషుడు అవుతాడు. ఈ తల్లి సహకారంతో పరమాత్మను చేరుకుంటాడు.

ఈ ప్రపంచంలో అన్నిటికి అంత మొకటి ఉన్నది. కానీ అంతం లేనిది, మృత్యువు రానిది, నిత్యమైనది మానవుని మేధస్సు మాత్రమే. ఈ మేధస్సు ప్రతి వ్యక్తి యందు వున్నది. దానిని వినియోగించటం సహజ నిష్కామ కర్మ యోగం వలన సాధ్య మవుతుంది.

ఎవరు రక్తము లోని అతి తక్కువ గ్లూకోజ్‌ను ప్రాబ్లమ్ సాల్వ్ చేయడానికి వినియోగిస్తారో వారే తెలివైన వారని నిర్ణయిస్తారు. దీన్నే తీటా స్థితి అని అంటారు. మెదడులో తీటా వేవ్ మనిషి నిద్రపోతున్నప్పుడే పుడు తుంది. ఆ తీటా వేవ్‌ను జాగృతావస్థలో పొందటమే జ్ఞాని లక్షణము. యోగి అగుటకు తార్కాణము. ఎప్పుడైతే మానవుడు నాద బిందు యోగంలో నాదాన్ని వింటూ వుంటాడో అతడే నిజమైన యోగి. ఇతడు అన్ని పనులు చేస్తూ వుంటాడు. ప్రపంచంలోని అన్ని బాధలను తన బాధలుగా భావిస్తూ వుంటాడు. అందరి సమస్యలను తన సమస్యగా భావిస్తూ వుంటాడు. కాని ఎప్పుడు బిందు నాదాన్ని వింటూ వుంటాడు. సమస్యలన్నింటిని క్షణంలో పరిష్కరిస్తూ వుంటాడు. ఇంత మానసిక శ్రమచేస్తూ వున్నప్పటికి అతి తక్కువ గ్లూకోజ్‌ను మెదడులో స్వీకరిస్తూ వుంటాడు. మెదడులో తీటా వేవ్ ఎప్పుడూ కలిగి వుంటూ జాగ్రదవ స్థలో ఉంటూ ఉంటాడు. ఇదియే యోగి లక్షణం.

Tuning of the briain is inteligency అనగా బ్రెయిన్‌ను స్టిమ్‌లేట్ చేసుకుని యాక్టివ్‌గా వుంచుకోవటమే ఇంటలిజెన్సీ అనబడు తుంది. మనము సమస్యల నుండి పారిపోకూడదు. ఆ సమస్యలను మన జ్ఞాన ఖడ్గంతో ఎదిరించాలి. మానవునికి వచ్చే కష్టాలు సుఖాలు యాక్షన్ రియాక్షన్ ప్రిన్సిపల్ వలన వస్తాయి. దీనికి మనం భయపడరాదు. ఉబ్బిపోరాదు. అదే నిజమైన యోగము అని కృష్ణుడు చెప్పాడు.

ఒక్క పదివేల మంది యోగులను తయారు చేయ గలిగినట్లైతే వారు ఈ ప్రపంచంలో ఉన్న వారినందరినీ జ్ఞానులుగా మార్చగలుగుతారు అని మహేష్ యోగి చెప్పారు. బుద్ధుడు, తీర్థంకరుడు ఇందులకే [illegible] త్నం చేసారు. మహ్మద్ ప్రవక్త, ఏసుక్రీస్తు ఈ కోవలోని వారే. కా[illegible] వారి ప్రయత్నాలు సఫలీకృతం కాలేదు.

ఇంద్రియ వ్యాపారంతో గడిపానని చింతించి ఈ సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని తుదకైనా ఆచరించి సహస్రారం లోగల పరమాత్మ తత్వాన్ని చేరుకోటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. దాన్ని ఎగశ్వాస అని అంటారు. కానీ మధ్యలోనే కఫవాత పిత్తాలు అడ్డుపడి ప్రాణం సహస్రారమును చేరుకోలేక కళ్ళ గుండా ముక్కు గుండా చెవుల గుండా నోటిగుండా బయటకు పోతుంది. మన జీవితంలో కూడా మనకు తెలియకుండానే సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని గాఢ నిద్రలో అప్పుడప్పుడు చేస్తూనే ఉంటాము. గురక పెడుతుంటాము. పరమాత్మ సామీప్యంలో నివాస ముంటాము. ఆ ఉపవాసం వలన మనం పునః శక్తివంతులమై మన దైనందిన కార్యక్రమములను ఉత్సాహంగా చేసుకొనగలుగుతాము. ఈ సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని, విశ్వ యోగాన్ని 11 అంచెలుగా సాధకుడు గురువు వద్ద అభ్యసించాలి. మనలోని 11 ప్రాణములు ఈ 11 అంచెల సాధన వలన ఏకమై ఆత్మను పరమాత్మతో సంధానం చేస్తాయి. ఇప్పుడు ఇక్కడ చెప్పినది ఈ యోగాన్ని పరిచయం చేయటం మాత్రమే. గురువు సహాయ సహకారాలతో దీన్ని అభ్యసించి అంచలంచెలుగా సిద్ధింపచేసుకోవాలి. 'గు' శబ్దానికి చీకటి అని అర్థం. 'రు' శబ్దానికి వెలుగు చూపించేదని అర్థము. అజ్ఞాన అంధకారాన్ని పటాపంచలు చేసి వెలుగును చూపే వాడే గురువు. ఈ అంతర్మధనం వలన మన శరీరంలో విద్యుత్ ఉత్పన్న మవుతుంది. క్షీర సాగర మధనంలో అమృతం ఉత్పన్నమయినట్లు మనలో ఈ [illegible]నం పుట్టి ప్రాణానికి ఆహారమై ప్రాణము శక్తివంతమవుతుంది. సాధన చేస్తూ చేస్తూ వుండగా లోపలే ఒకచోట ప్రాణ వాయువు నిలచి పోతుంది. ప్రాణ వాయువును హృదయంలో గాని కంఠం లోగాని భ్రూమధ్యంలో [illegible] బిందువులోగాని నిలపటం అనేక సిద్ధులను సాధకునికి కలుగజేస్తుంది. [illegible]రారం లో నిలువ గలిగినట్లైతే జీవన్ముక్తి లభిస్తుంది.

మొదట మణిపురం నుంచి ఆజ్ఞవరకు గాలిని లోలోనే పీల్చుకొని

నానక్, ఏసుక్రీస్తు మొదలగు వారు కూడా ఇలాంటి యోగాన్ని సాధన చేసారు. మహా యోగులంతా ఈలాటి కర్మనే ఆధారం చేసుకుని విశ్వమానవ కళ్యాణానికి ప్రయత్నం చేస్తూనే వున్నారు. 20వ శతాబ్ద ఆరంభంలో రాబోయే మారణ యుద్ధంలో (మూడవ ప్రపంచ యుద్ధం), ప్రకృతి ఉత్పాతాల నుండి నాశనం కాకుండా ఈ యోగమే మనల్ని కాపాడుతుంది. అందువలన ఈ యోగాన్ని అభ్యసించటానికి, అందరూ ప్రయత్నించాలి.

ఈ సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని అభ్యసించి సాధన చేయటానికి మానవుడు కనీసమైన అర్హత కలిగి వుండాలి. మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యవంతునికి సాధన వలన ఈ జన్మలోనే ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలుగుతాడు. అతను క్రమక్రమమంగా ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతిని పొందుతూ ఈ యోగంలోనే 11 సాధనలను పూర్తి చేయగలుగుతాడు. అతనికి బ్రహ్మానంద ప్రాప్తి, సమదృష్టి, సర్వాత్మ భావం ప్రాప్తిస్తాయి.

సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము చేసే విధానము:

1. తెల్లవారు జామున మూడున్నర గంటలకు నిద్రమేల్కొంచి కాలకృత్యములు తీర్చుకొని షుమారుగా 4 గంటలకు యోగం చేయటం ప్రారంభించాలి. మొదట ఉత్తర ముఖంగా గాని, తూర్పు ముఖంగా గాని సూర్య నమస్కారములు, పవన ముక్తాసనములు చేయాలి. — 10 ని.

2. మూడు గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. నాడీ శోధన ప్రాణాయామం చేయాలి. — 10 ని.

9 చక్రాల వద్ద అంతర్ కుంభకం, బాహ్య కుంభకం చేయాలి. 15 ని.

10. మూడు గుక్కలు మంచి నీరు త్రాగాలి. ధ్యానం చేయాలి. సాధకుడు కూర్చోలేకపోతే కుడి వైపు వత్తిగిలి పడుకొని ధ్యానం చేయాలి. నీకు నచ్చిన ధ్యానాన్ని చేయవచ్చు. కూర్చొని చేస్తేనే మంచిది. 30 ని.

11. నాద యోగము చేయాలి. సిద్ధాసనంలో కూర్చొని 2 చెవులను మూపుడు వ్రేళ్ళతో బంధించాలి. ప్రాణం చేసే ప్రణవాన్ని కుడి చెవి గుండా సావధానంగా వింటూ వుండాలి. 15 ని.

పైన చెప్పిన సమయంలో సగం చేసినా చాలు. సూర్యాస్తమయం తరువాత పై చెప్పిన క్రమంలో సగం చేస్తే సరిపోతుంది. ధ్యానం మాత్రం 15 నిమిషములు చేయాలి. ఓపిక వుంటే ఇంకా చేయవచ్చు.

విశ్వయోగం:

సత్యము, శీలము, పవిత్రత, సమైక్యతలు మానవుని యొక్క దివ్య సౌధానికి పునాదులు. ఆహార విహారాలలో నియమం పాటిస్తూ యూనివర్శిల్ రూల్‌కు అనుగుణంగా మన వ్యక్తిగతమైన రూల్స్‌ను రెగ్యులేషన్స్‌ను ఏర్పరుచుకొని దేహాన్ని దేవాలయంగా భావన చేసుకుంటూ హృదయాన్ని దైవ పీఠంగా భావన చేసుకుంటూ పవిత్ర జీవితాన్ని గడుపుకోవాలి. జీవితంలో పురోగమించటానికి 5 సోపానాలను అధిగమించాలి. 1. Self confidence ఆత్మ విశ్వాసం, 2. Self diciplene ఆత్మ నిష్ఠ, 3. Self control ఆత్మ నిగ్రహం, 4. Self satisfaction, ఆత్మ సంతృప్తి. 5. Self realisation ఆత్మ సాక్షాత్కారము. Self dignity సంపాదించుకుని self sacrifice చేస్తాడు. ఇక నేను అనేది మిగలదు. ప్రతిది నేనే అవుతాడు. అంతటా 'I' నే చూస్తాడు. మనలో ఉన్న

విశ్వ హృదయ స్పందనతో కలపటమే విశ్వయోగమనబడుతుంది. అంటే శ్వాసను సాధన ద్వారా నిశ్చలం చేసుకుని ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొంది ఆ ఆత్మను పరమాత్మ అంశతో జోడించి విశ్వాత్మతో సంబంధం కల్గివుండటం అన్న మాట. దీన్నే యోగమంటారు.

సంకల్ప సిద్ధి ఒక యోగం వలననే సంభవం అవుతుంది. క్రమక్రమంగా మానసిక శక్తిని పెంచుకుంటూ పోవటమే యోగము. అంటే ప్రాణశక్తిని పెంచుకోటం అన్నమాట. మనం తినే ఆహారం శరీరానికి మాత్రమే శక్తినిస్తుంది. కానీ ప్రాణం శక్తివంతం కావటానికి ఆహారాన్ని మనం లోలోపలే తయారుచేసుకోవాలి. అది వాయు మధనం ద్వారా ఉత్పత్తి అయ్యే 'అశనము'. వాయు మధనం చేసినట్లైతే మన ప్రాణం శక్తివంతమవుతుంది. మన మనస్సుని విశ్వ మనస్సుతో అను సంధానం చేసుకోవటమే యోగము. అదే విశ్వయోగము.

కావున మనల్ని మనం క్రమ శిక్షణలో పెట్టుకోవాలి. అదే Self dicipline. దీని ద్వారా ఆత్మ నిగ్రహం సాధించగల్గుతాము. మన చుట్టూ వాతావరణం అస్తవ్యస్తంగా వున్నప్పటికీ, పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా వున్నప్పటికి మనం విశ్వ ఆత్మతో సంబంధం కల్గి సమాధి స్థితిని జాగృతావస్థలోనే పొందగల్గుతాము. కేవలం కళ్ళు మూసుకుని సమాధిలో ఉండకుండా, ఈ సమాజంలో నివసిస్తూ, సంచరిస్తూ వ్యవహరిస్తూ ఉన్నప్పటికీ, నీ విద్యుక్త ధర్మాన్ని నిర్వర్తిస్తూ (ప్రాణకర్మ) ఎల్లప్పుడూ నిశ్చలమైన సమాధి స్థితిలోనే ఉండగల్గుతావు. అంటే కేవలం సాక్షీరూపంగా మన గల్గుతావు. దీన్ని ఆత్మ నిగ్రహం అంటారు. ఎప్పుడైతే ఆత్మ నిగ్రహం కలిగిందో ఆత్మ సాక్షాత్కారం కల్గినట్లే భావించాలి. ఇక నీకు కోరికలు అంటూ వుండవు. అన్నీ లభ్యమైన వ్యక్తి ఇది కావాలి, అది కావాలి అని కోరదు. అన్నింటికంటే ఉన్నతమైన విశ్వాత్మను పొందిన వ్యక్తికి కోరికలంటూ మిగలవు. ఏదో ఒక కోరిక వుంటే ఆత్మ సాక్షాత్కారం పొందనట్లే

12 సంవత్సరముల పర్యంతము తీవ్ర సాధన చేస్తే విష్ణుగ్రంధి విడిపోతుంది మనల్ని మనం తెలుసుకుంటాము. ఈ విశ్వం మీద మన హృదయంలో నిస్వార్థమైన ప్రేమ పుడుతుంది. అందరూ నీవారే అవుతారు. తరువాత బ్రహ్మగ్రంధి విడివడటానికి 6 సంవత్సరములు పడుతుంది. రుద్రగ్రంధి విడివడటానికి 3 సంవత్సరములు పడుతుంది. అనగా 21 సంవత్సరాలు తీవ్రమైన సహజ నిష్కామ కర్మ యోగ సాధన చేయాలి. ఇందుకు తార్కాణంగా నేడు విశ్వయోగి విశ్వంజీ మనకు దర్శనం ఇస్తున్నారు. మొదట నీకు పరిపూర్ణమైన జ్ఞానం లభిస్తుంది. తరువాత పరమాత్మను నీవు చేరుకునే క్రియను నీవు చేస్తావు. పరమాత్మ నీవు ఒకటి అవుతారు. ఇదియే బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరుల రూపములకు భావము. సరస్వతి, లక్ష్మి పార్వతులకు భావము. శ్రీ దత్తాత్రేయ స్వరూపం నీవే అవుతావు. నీవు ఈ తత్వాన్ని దత్తం చేసుకుని దత్తాత్రేయుడివి కావాలి. ఇదియే విశ్వ యోగం.

అనారోగ్య వంతులు, మనస్సు వికలంగా వున్నవారు, కోరికలతో చిక్కుపడిన వారు, మరణమును తలచుకొని భయపడేవారు కూడా ఈ యోగాన్ని సాధన చేయవచ్చు. వీరికి మొదట శారీరక మానసిక ఆరోగ్యము సిద్ధిస్తుంది. మనస్సులో గల మంచి కోరికలు నెరవేరుతాయి. శ్రీలక్ష్మి ఆగమనం కూడా వారికి లభిస్తుంది. ఈ సిద్ధులను పొంది సాధన విరమించ రాదు. సాధన చేస్తూనే పోవాలి. సాధన చేస్తూ మరణం సంభవించిన మరు జన్మలో యోగం చేసే కుటుంబంలో జన్మిస్తాడు. మరలా అక్కడ నుండి సాధన కొనసాగిస్తాడు. తుదకు పరమాత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందగలుగుతాడు.

సాధన చేస్తూ వుంటే దుర్గుణములు ఒకటి తరువాత ఒకటి నీలో నిద్రాణమైపోతాయి. దివ్య గుణములు క్రమక్రమంగా నీలో జాగృతం అవుతాయి. మొదట నీ మనస్సు కలుష రహితమై పరిశుద్ధమవుతుంది. ఎక్కడ లేని ధైర్యం నీకు వస్తుంది. పూనికతో పట్టుదలతో నీ విద్యుక్త

దీనికి సహజ నిష్కామ కర్మ యోగమే చక్కటి మార్గం, అదే రాజమార్గం. బయటకు వ్యర్థంగా పోవుచున్న శ్వాసలను లోనకు త్రిప్పి సాధన చేయటమే మన అందరి యొక్క ధర్మము. దీనివలన ప్రాణేశ్వర ఆరాధన సంపన్న మవుతుంది. పూజల వలన, వ్రతముల వలన, ఆరాధనల వలన, యజ్ఞ యాగాదుల వలన, సత్కార్యముల వలన కొంతవరకే మనం ప్రగతిని సాధించగలము. కానీ ఈ యోగ సాధన మనల్ని సురక్షితంగా గమ్యానికి చేరుస్తుంది. అంటే మనం ఎక్కడ నుండి బయలు దేరి వచ్చామో తిరిగి ఆ ప్రదేశాన్ని చేరుకోటమే నీలోకి నీ పయనం అనబడుతుంది.

అందులకు మొదట మనం పృధ్వీ తత్వాన్ని, జల తత్వాన్ని, అగ్ని తత్వాన్ని అధిగమించి లోనికి పయనం చేయాలి. అంటే ఈ స్థూల శరీర భావాన్ని, ఈ శరీరం నేనే అనుకోటాన్ని అధిగమించాలి. మన వస్తువులలో ఈ శరీరం కూడా ఒకటే. దీనికి ఎంత కష్టం కలిగినా మనం బాధ పడకుండా వుండటం నేర్చుకోవాలి. సుఖాలకు పరవశులం కాకూడదు. యోగి తన విద్యుక్త ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ దాని కొరకు ఈ శరీరాన్ని ఒక పనిముట్టుగా వినియోగించు కోగలుగుతాడు. ఇంతవరకు చెప్పింది స్థూల శరీర భావన గురించి. సూక్ష్మ శరీరాన్ని కూడా నీవు అధిగమించాలి. అంటే చంచలమైన నీ శ్వాస, నీ మనస్సు అనాహతం లో వుంటుంది. తనలో వున్న ఆత్మను తెలుసు కోలేక పోతుంది. మనస్సులోని వివిధ ఆలోచనలను కోరికలను, కామ క్రోధాది దుర్గుణాలను నీవు వదిలించు కోవాలి. తుదకు కారణ శరీరాన్ని కూడా అధిగమించి నీలోకి నీ పయనం చేయాలి. అనగా విశుద్ధిని ఆజ్ఞా చక్రాన్ని కూడా అధిగమించాలి. కారణ శరీర మంటే అనేక జన్మల నుండి నీవు వెంట సంగ్రహించి తెచ్చుకున్న పాప పుణ్యములు, సంస్కారములు మొదలగునవి. అంటే నీ వాసనాభావాన్ని కూడా నీనుండి వేరు చేయ గలగాలి. ఈ మూడు శరీరాల లోపల బిందువు వున్నది. బిందువు అనగా 'నేను' అనే భావన. తుదకు దీనిని కూడా అధిగమించి సహస్రారంలో విరాజిల్లి యున్న పరమాత్మ

ఏ విధమైన ఆవేశం ఉండదు. కేవలం సాధన వుంటుంది. స్థిత ప్రజ్ఞత్వం కలుగుతుంది. తుదకు నిశ్చలత్వం లభిస్తుంది. చంచలత్వమే జీవనము. స్థిరత్వమే శివం. యోగి అయిన వాడు ఈ ప్రపంచం లోనే విహరిస్తూ తన విధ్యుక్త ధర్మాలను, కర్మలను ఆచరిస్తూ వాటిని అంటకుండా సాక్షిగా వుండ గలుగుతాడు. నాటకంలో నటుడిలాగా తన వేషాన్ని ఈ లోకంలో వేసుకుంటూ పోతాడు. కానీ ఆ వేషంలో లీనం కాడు. దీనినే నిష్కామ కర్మ అని అంటారు. శ్రీకృష్ణుడు యోగివి కమ్మని అర్జునుడ్ని అందులకే ఆదేశించాడు. యోగి అంటే సర్వకాల సర్వావస్థల యందు పరమాత్మతో సంబంధం పెట్టుకొని యున్నవాడు. పరమాత్మతో ఆత్మను అనుసంధానం చేసి తాను లయమై పోతాడు. తానే పరమాత్మ అని తెలుసు కుంటాడు. అందువలన వాని హృదయం నిండా విశ్వ ప్రేమ నిండి వుంటుంది. తన వారూ, పరాయి వారూ అని ఎన్నటికీ భావించడు. యోగి ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ వలే నిశ్చలంగా వుంటాడు. వానిలో గుండా విశ్వ విద్యుత్తు ప్రవహిస్తూనే వుంటుంది. యోగికి భగవంతునికి ఎటువంటి తేడా లేదు. ఇద్దరూ సాక్షిరూపులే. అంటే ఎటువంటి పరిస్థితులలో వున్నా ఏ పని చేస్తున్నా ఆ పరమాత్మతో యోగం కలిగి యున్న వాడే యోగి. ఈ యోగి అన్నీ వదలి పెట్టి అరణ్యాలకు పోవలసిన పనిలేదు. ఈ సంసారంలోనే వుంటూ దానికి అంటకుండా సాక్షీ రూపంగా జీవిస్తూ పరమాత్మతో శాశ్వతమైన సంబంధం కలిగి వుంటాడు.

ప్రాణానికి ఆధారం మన హృదయ స్పందన. అది ఆగి పోతే ప్రాణం స్తంభించి పోతుంది. హృదయ స్పందనకి కారణం ఆత్మ ఈ దేహంలో వుండటమే. ఎట్లాగయితే జీవునికి హృదయ స్పందన ఉన్నదో అట్లాగే విశ్వాత్మకు కూడా దివ్య స్పందన ఉన్నది. వ్యక్తికి మనస్సు వున్నట్లే అనంతకోటి బ్రహ్మాండములలో లోపలా బయటా వ్యాపించి వున్న పరమాత్మకు కూడా సంకల్ప మనే మనస్సు ఉన్నది.

మిగులుతుంది. దాన్నికూడా వేడి చేసుకుంటూ పోతే శూన్యం నిశ్చలత్వం పరమాత్మ తత్వం మిగిలి పోతుంది. అట్లాగే మనలో స్థూల స్థితి నుండి శూన్య స్థితికి పయనించాలంటే మనం వేడిని పుట్టించు కుంటూ లోపలికి ప్రయాణం చేయాలి. వేడిని తగ్గించు కుంటూ పోతే స్థూలత్వం లోనికి వస్తాము. వేడిని పెంచుకుంటూ పోతే నిశ్చలత్వానికి వస్తాము. అందులకే మహర్షులు తపోగ్ని, జపాగ్ని, జ్ఞానాగ్ని, ధ్యానాగ్ని, యోగాగ్ని అని మానవులకు ఉద్బోధించారు. మనం సాధన చేస్తూ పంచ భూతాల్ని అధిగమిస్తే పరమాత్మ యొక్క దివ్య సంకల్పశక్తి వస్తుంది. యోగశక్తిని పొందాలంటే దాన్ని భరించేటువంటి శారీరక శక్తిని పటిష్ఠం చేసుకోవాలి. హఠ యోగం ద్వారా మన శరీరాన్ని వజ్రతుల్యం చేయవచ్చు. శ్రీ దత్తాత్రేయుడు, శ్రీ ఆంజనేయుడు మొదట వజ్ర శరీరులైనారు. మన స్సుని కూడా వజ్రం వలే నిశ్చలం చేసుకోగలిగారు. మౌనం వహిస్తూ సత్యం ద్వారా వాక్కుపై నియంత్రణ కలిగి వుంటే వాక్ శుద్ధి కల్గుతుంది. మనస్సుని పవిత్రం, శక్తివంతం చేసి దాని సంచారాన్ని నిలప గల్గినట్లైతే సంకల్ప సిద్ధి కల్గుతుంది. నీలోకి నీ పయనం అంటే కేవలం మనో సంబంధమైన ప్రయాణం మాత్రమే. నీ మనస్సుని లయం చేసుకోవటమే. అంటే శ్వాస యొక్క చంచలత్వాన్ని నిలిపి వేయాలి. సంకల్పం ఎక్కడైతే పుడుతుందో ఆ ప్రదేశానికి ప్రయాణం చేయాలి. సంకల్పం హృదయంలో పుడుతుంది ఆ సంకల్పాన్ని మస్తిష్కము అమలు పరచటానికి ప్రేరిపి స్తుంది. వెన్నెముక గుండా నరములు అమలు పరుస్తాయి. ఇవే ఇచ్ఛాశక్తి జ్ఞాన శక్తి క్రియాశక్తి అనబడుతాయి. మొదట నీలోకి నీవు పయనించి హృదయాన్ని చేరుకోవాలి. ఆత్మ దర్శనం చేసుకొని నీలోవున్న ప్రకృతి శక్తి సహాయంతో పరమాత్మను చేరుకోవాలి. సంకల్పం పుట్టే చోటులో సంకల్పాన్ని లయం చేయటానికి నీవు సంకల్పించాలి. ఇదియే సహజ నిష్కామ కర్మ యోగము. దీనిని మనము నిత్యము సాధన చేయాలి. ఇదియే [illegible]

అభ్యసించడానికి సాధన చేయటానికి అతనికి సమయం దొరకదు. బ్రహ్మా నందాన్ని ప్రసాదించే యోగాన్ని అల్పములైన సుఖముల కోసం నేటి మానవుడు విస్మరిస్తున్నాడు. మానవ సమాజంలో జ్ఞానుల సంఖ్య తరిగి పోతున్నది. అజ్ఞానుల సంఖ్య పెరిగి పోతున్నది. ఈ మార్పును మనము అరికట్ట లేము.

జీవిత రంగంలో పూర్తిగా మునిగి పోయి సమయం లేని సాధకులు కనీసం మానసిక శారీరక ఆరోగ్యం కల్గి వుండటానికి జీవితంలో సులభంగా ఆచరించే యోగాన్ని అందిస్తున్నాము. వ్యక్తి సాధ్యమైనంత వరకు పరిశు భ్రంగా ఉంటూ వుండాలి. పరిశుభ్రమైన ఆలోచనలు చేస్తూ ఉండాలి. ఎప్పుడూ సువాసనలతో దేహాన్ని నింపుకోవాలి. నీటుగా డ్రస్ చేసుకో వాలి. గడ్డం చేసుకొని, నీటుగా తలదువ్వుకొని పరిశుభ్రంగా ఉండటానికి ప్రయత్నం చేయాలి. సువాసన కొరకు అరగదీసిన చందనాన్ని, పునుగు, జవ్వాది మొదలగు ప్రకృతి సిద్ధములైన వాటిని శరీరానికి పూసుకుంటూ వుండాలి. నోటిని చందన తాంబూలాదులతో సువాసనగా ఉంచుకోవాలి. దీన్ని మితంగా, హితంగా ఆచరించాలి. అంతర్ పవిత్రతనూ, బాహ్య పవిత్రతనూ కల్గించుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. తనలో ఎటువంటి చెడు వాసన రాకుండా జాగ్రత్త పడుతూ ఉండాలి. ఇట్లా ఉన్నందువలన వానిలోని మూలాధార చక్రము (నాడీ కేంద్రము) ఉద్దీపింప బడుతుంది.

తీసుకునే ఆహారమును, తేలికగా రుచికరంగా తీసుకోవాలి. ఎట్లా గంటే ఫలాహారం చేసేటప్పుడు దానికి నేతిని తగు మాత్రం జోడించి తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని మితంగా, హితంగా తీసుకోవాలి. ఆహారాన్ని ధర్మబద్ధంగా ఆర్జించిన ధనంతో సముపార్జించి భుజించాలి. ఇట్లా ఆహారం తీసుకుంటూ వుంటే వానిలో స్వాధిష్ఠాన చక్రం ఉత్తేజితమవుతుంది.

సాధ్యమైనంత వరకు కనిపించే వస్తువులలో అందాన్నే చూడటానికి ప్రయత్నించాలి. వికృతమైన వాటిని చూడరాదు. Positive

చిత్తము, బుద్ధి, మనస్సు, శాంతిస్తాయి. పరిపూర్ణ చైతన్యము జాగృతమవుతుంది. పర్యవసానంగా మనము మానసిక శారీరక ఆరోగ్యాన్ని పొంది ఆనందంగా సుఖంగా శాంతిగా జీవింప గల్గుతాము.

ప్రపంచంలోని గొప్ప ఆధునిక తత్వ వేత్త జిడ్డు కృష్ణమూర్తి జీవితమే ఇందుకు తార్కాణము. ఆయన ఎప్పుడూ సాధ్యమైనంత వరకు పరిశుభ్రంగా వుండేవాడు. ఆయన రుచికరములైన తేలిక అయిన పదార్ధములను మాత్రమే భుజించే వాడు. రోజూ ఒక గంట ప్రకృతి సౌందర్యమును తిలకిస్తూ ఉండేవాడు. రోజూ హృదయం విప్పి మాట్లాడేవాడు. హృదయం విప్పి మాట్లాడని మరుక్షణం మరణిస్తానని చెప్పేవాడు. ఆయనకు మరణ మాసన్న మైనపుడు డాక్టర్లు మాట్లాడవద్దని, మాట్లాడితే నీవు మరణించడం జరుగుతుందని చెప్పారు. హృదయం విప్పి మాట్లాడక పోతే ఆ క్షణంలోనే మరణం సంభవిస్తుందని కృష్ణమూర్తి గారు చెప్పారు. రోజూ కొంతసేపు *Music* పెట్టుకొని వింటూ వుంటాడు. *T.V.* లో మంచి ప్రోగ్రాంలు చూస్తూ వుంటాడు. లేదా హాస్య భరిత చిత్రములను చూస్తూ వుంటాడు. ఆయన ఇట్లా తన నిజ జీవితంలో ఈ ఐదింటిని సమంగా ఆచరిస్తూ వచ్చాడు. అదే ఆయన మహా జ్ఞాని అవటానికి తోడ్పడ్డాయి. ఆయన్ని ఎవరైనా మీరు ఏమి సాధన చేస్తున్నారని అడిగితే, నేను ఎటువంటి సాధన చేయటం లేదని సమాధానం చెప్పేవాడు. నిజ జీవితంలోని ప్రవర్తన వలన తన నాడీ కేంద్రములను ఉత్తేజితం చేసుకుని మహాజ్ఞానిగా తాత్వికుడుగా పేరు పొందాడు.

సమయం కలవారు సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని ఆచరించి ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొంది అహర్నిశములు విశ్వాత్మతో సంబంధం పెట్టుకొని తమ జీవితాన్ని ధన్యం చేసుకుని ఇతరుల జీవితాల్ని కూడా ధ్యానం చేయగలరు. సమయం లేనివారు కనీసం పైన చెప్పబడిన రీతిలో తమ జీవితాలను మలచు కొని ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా ఉండగలరు.

ధనరాశిని పంచుకోటం మొదలు పెట్టారు. వారికి ఆకలి అవటం మొదలు పెట్టింది. ఆహారము తేవలసిందిగా ఇద్దరిని దగ్గిరలో ఉన్న గ్రామానికి పంపారు. వారిలో ఆకాంక్ష పుట్టింది. నలుగురైతే నాలుగు భాగాలు, ఇద్దరు పోతే మన మిద్దరమూ రెండు భాగాలు పంచు కోవచ్చని వారు భావించారు. గ్రామమునకు వెళ్ళిన వారికి కూడా ఇట్టి భావనే కలిగింది. ఆహార పదార్థములో విషము కలుపుకొని వారిద్దరు వస్తున్నారు. వారిని ఈ దొంగలిద్దరూ దాగి హఠాత్తుగా పైబడి చంపి వేశారు . ఆహారము తీసుకున్న తరువాత డబ్బు పంచు కోవచ్చని వారిద్దరూ భావించి ఆ విషాహారాన్ని తీసుకుని మరణించారు. అందువలన ధనాన్ని ధర్మ సమ్మతంగానే సముపార్జించాలి. ధనాన్ని స్వార్థం కోసం కాకుండా సమాజం కోసం ఆర్జించాలి.

కంటి రోగుల కథ

ఒక కంటి డాక్టరు వద్ద నలుగురు కళ్ళ ఆపరేషన్ చేయించుకు న్నారు. నలుగుర్ని వరుసగా పడుకోబెట్టారు. డాక్టరు ఏమాత్రము కదల వద్దని కదలి నట్లైతే ఆపరేషన్ ఫెల్యూర్ అవుతుందని ఆ నలుగురితో చెప్పాడు. తరువాత ఎక్కడ నుండో ఒక పిల్లి ఒక పేషెంటుపై ఎగిరి పడింది. ఆతడు గాభరాగా లేచి కూర్చున్నాడు. తాను కదిలాడు. కాబట్టి ఆపరేషన్ సక్సెస్ కాదు. తనకు జరిగిన ఈ నష్టము మిగతా వారికి కూడా జరగాలని కోరుకున్నాడు. మిగతా వారు మాత్రమే బాగుపడటం అతనికి రుచించ లేదు. వెంటనే తన పక్క నున్న ఒక వ్యక్తిని గట్టిగా కదిలించి లేచి కూర్చునేటట్లు చేసాడు. వాడు కూడా ఇట్లాగే ఆలోచించి మిగిలిన ఇద్దర్ని లేపాడు. అది చూచి డాక్టరు మొదటి వ్యక్తిని కోప్పడుతూ ఎట్లాగూ నీ దృష్టిని పోగొట్టుకున్నావు. నీ ప్రక్క వాళ్ళ దృష్టిని కూడా పోగొట్టావు. నీవు ఎంత అజ్ఞానివి అని అన్నాడు. తను బాగుపడక పోయినా ఇతురుల బాగును చూచి హర్షించాలి. అందులకే భర్తృహరి ఇట్లా చెప్పాడు. తనకు

సేనుడు అంతటి మహాత్ముడా? అతని కోసం నేడు సెలవు ప్రకటించారు అని అన్నది. వెంటనే కొత్వాలుని రాజు అదే ప్రశ్న వేశాడు. కొత్వాలు రాజకీయ నాయకుని కొరకై కబురు చేసాడు. రాజకీయ నాయకుడు చాకలి వానికై కబురు చేసాడు. చాకలి వాడు దర్బారునకు వచ్చి పెద్దగా ఏడుస్తూ గంధర్వ సేనుడు గొప్ప పరోపకారి అని చెప్పాడు. ఈ గంధర్వ సేనుడనే మహాత్ముడు ఎక్కడ ఉంటాడు అని రాజు ప్రశ్నించాడు. మహాత్ముడని ఎవరన్నారు. అతడు నా గాడిద బాబయ్యా, నా గాడిద లేనిదే నాజీవం ఎట్లా కొనసాగించేది అని సమాధానం చెప్పాడు. రాజుతో సహా అందరూ తమ తెలివి తక్కువ తనానికి సిగ్గు పడ్డారు.

ప్రపంచంలో విచిత్ర మేమిటంటే ఎవరు కూడా స్వతహాగా ఆలోచిం చరు. తన పక్కవారిని గుడ్డిగా అనుసరిస్తారు. అది తప్పా ఒప్పా అని భావించరు. తన తండ్రి తన సోదరులు స్కూలుకు వెళ్ళి చదువుకున్నారని తాను కూడా స్కూలుకి వెళ్ళి చదువు కుంటాడు. ప్రతివారు ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నిస్తున్నారని తాను కూడా ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నిస్తాడు. తన తండ్రి తాతలు వివాహం చేసుకుని పిల్లల్ని కన్నారని తాను కూడా వివాహం చేసుకున్నాడు. తాను కూడా పిల్లల్ని కని దారాపుత్రుల పోష ణార్థం చాకిరి చేస్తూ కామ క్రోధ లోభ మోహ మద మాత్సర్యములకు లోనై ముసలి వాడై తుదకు మరణిస్తాడు. కానీ తనకి దేని వలన శుభం జరుగుతుందో ఆలోచించనైనా ఆలోచించ లేదు. సహజ నిష్కామ కర్మ యోగాన్ని అభ్యసించడు. గురువు కోసం ప్రయత్నించడు. నేటి మానవ సమాజం గుడ్డిగా ఒకర్ని చూసి ఒకరు ఈ సంసారం లోనే ఏదో ఉందని పరుగు తీస్తున్నారు. గంధర్వసేన కథలో ఇదియే చెప్పబడింది.

స్వస్వరూపాన్ని తెలియచెప్పే వాడే నిజమైన గురువు

అజ్ఞానంతో మానవుడు తనను తన శరీరంగా భావిస్తాడు. ఇదియే మాయా భావన. తాను ఆత్మనని సర్వస్వతంత్రుడనని శక్తి

చాకలి వెనుదిరిగి పులులను గాంచి కాలికి బుద్ధి చెప్పాడు. అట్లాగే సద్గురువు మనకు మన శక్తి ఏమిటో చెప్తాడు. మనము ఏమి చేయాలో మన ధర్మ మేమిటో జ్ఞాపకం చేస్తాడు. యథార్థాన్ని తెలుసుకున్న మనం ఈ ప్రాపంచిక మాయలను లెక్క చేయకుండా ఆత్మ సాక్షాత్కారానికై మనలోకి మనం పయనం చేసే సహజ నిష్కామ కర్మ విశ్వ యోగాన్ని అభ్యసించడానికి ప్రయత్నిస్తాము. ఈ యోగాన్ని ఉపదేశించే గురువే నిజమైన గురువు. మొదట నీవు వేరు నీ దేహం వేరని తెలుసు కోవాలి. నీలోకి నీ పయనం చేయాలి.

కావున Your Journey into yourself. నీలోకి నీ పయనాన్ని నీవు వెంటనే ఆచరించాలి. Universal Union విశ్వయోగాన్ని సాధించాలి. అదే ప్రతి మానవుని పరమధర్మము. పగలు తన విద్యుక్త ధర్మాలను నెరవేరుస్తూ ఉండాలి. బ్రహ్మముహూర్తంలో, సూర్యాస్తమయంలో, సహజ నిష్కామ కర్మ యోగ సాధన చేస్తూ ఉండాలి. సాధన చేస్తూ చేస్తూ పోగా రాత్రి అంతా నీవు సాధనలో గడపగల్గుతావు. అదియే పరమయోగి లక్షణం.

ఈ యోగంలో సిద్ధి పొందటమే శ్రీ అనఘాదేవి స్వరూపము. అనఘాదేవి దిగంబరి, అంటే దిక్కులనే అంబరాలుగా కలిగిన మూల ప్రకృతి ఈశ్వరి. యోగి ఈమెను సాధించిన తరువాత యోగీశ్వరుడు అవుతాడు. దత్తాత్రేయుడు అవుతాడు. అంటే త్రిమూర్తి స్వరూపుడు అవుతాడు. ఇదియే ప్రతిమానవుడి పరమధర్మము.

ఈ గ్రంథాన్ని చదివిన తరువాత ఎవరైనా ఈ యోగమార్గంలో పయనం చేసినట్లైతే ఈ రచయిత తన కృషి ఫలించినట్లే అని భావిస్తాడు.

"ఓం సహ నావవతు సహ నౌ భునక్తు
సహ వీర్యం కరవావహై, తేజస్వి నా
వధీతమస్తు, మా విద్విషావహై" (తైత్తిరీయం)

ఓం అసతోమా సద్గమయ
తమసోమాజ్యోతిర్గమయ
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ.

ఓం సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు ఓం సర్వేషాం శాంతిర్భవతు
ఓం సర్వేషాం పూర్ణంభవతు ఓం లోకాసమస్తా సుఖినోభవంతు
ఓం జీవోసమస్తాసుఖినో భవంతు ఓం సమస్తచరాచర శ్రేయోభవంతు

"ద్యౌఃశాంతి రంతరిక్షగ్ం శాంతిః పృథివీ శాంతి
రాపః శాంతి రోషధయః శాంతిర్, వనస్పతయః
శాంతిర్ విశ్వేదేవాః శాంతిర్ బ్రహ్మ శాంతిః
సర్వగ్ం శాంతిః శాంతిరేవ శాంతిః సా మా శాంతిరేధి."
(యజు. ***2-32-18***)

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

★ ★ ★ ★ ★
★ ★ ★ ★
★ ★ ★
★ ★
★

వారిలో గల దైవమునెడల చేయటమే అవుతుందని మనము గ్రహించాలి. భగవంతుని నిజతత్త్వమును గుర్తించి ఆయనను అనుభవములోకి తెచ్చుకోవటానికి సహజ నిష్కామ కర్మయోగము (విశ్వయోగము)ను ప్రతి యొక్కరు విధిగా ఆచరించాలి. దానిని ప్రచారం చేయాలి. విశ్వము నుండి మంచి ఆలోచనలనే గ్రహిస్తూ ఉండాలి. విశ్వప్రేమలోనే నిజమైన ఆనందం ఉన్నది. త్యాగంలోనే అమృతత్త్వమున్నది. బ్రహ్మ విద్యయైన ఈ సహజ నిష్కామ కర్మయోగము మనల్ని అమృతత్త్వానికి చేరుస్తుంది. మనకు మరల జన్మ ఉండదు.

ఈ గ్రంథాన్ని శ్రద్ధగా చదివి, మననం చేసికొని అనుభవములోకి తెచ్చుకోవటానికి ప్రతియొక్కరు ప్రయత్నించాలి. ఈ గ్రంథంలో ఎవరికన్నా అనుమానములు కలిగినచో రచయితను సంప్రదించవచ్చు. మహాత్ముల, యోగుల యొక్క సలహాలను స్వీకరించి మరల గ్రంథములో చేర్చటం జరుగుతుంది.

మట్టుపల్లి శివ సుబ్బరాయ గుప్త,
మట్టుపల్లివారి వీధి, కొత్తపేట,
- గుంటూరు-1.
☎ 23827

శుద్ధపత్రిక

పేజి	పంక్తి	తప్పు	ఒప్పు
ఇన్నరు టైటిల్ 6వలైను		6-48	6-46
యోగాభినందనలు	18	unconscouss	unconscious
,, 2వ పేజి	7	Autonamus nerves	Autonnomis nervous
,,	8	Wide	Widen
ప్రశంసాపత్రం 1వపేజి	4	మాదిగానే	మాదిరిగానే
,, 1వపేజీ	13	నెబుల్యా	బున్యేలా
ఆత్మనివేదనము	7	మటగా	మాటగా
,,	13	మాదిగానే	మాదిరిగానే
7	20	మటగ	మాటగ
1	11	నీవుచేసిన	మాతృగర్భంలో నీవు చేసిన
13	24	మానసికి	మానసిక
16	10	ప్రతిష్ఠితోనేతాన్నే	ప్రతిష్ఠితోన్నే
17	12	నివశించి	నివసించి
21	12	ధర్మ్నానికి	ధర్మానికి
34	12	మంగలి	ముంగలి
59	22	Track	Tract
73	7	అర్థించే	అర్పించే
94	13	Ceptic	Septic
96	21	Fource	Force
98	20	Ser	Sir
99	24	Testosteran harmone	Testosterone hormone
120	22	Biolagycal-enargy	Biological-encrgy

255	6	Cerieral cartex	Cerebral cortex.
248	2	(అచ్చు సరిగాపడలేదు)	అలు,అలు,ఎ
271	15	(,,)	గమనింపవచ్చు.
,,	16	(,,)	ఉంటాడు, తన
,,	17	(,,)	భగవంతుడు చెంత
281	17	Atonamic	Atonomic
283	10	Hungur	hunger
,,	12	Cartex	Cortex
,,	13	Centers	Centres.
287	చివరిలైను	Ancifilo	Encephalo
290	11	Cerebrl Cartex	Cerebrol Cortex
297		P.E.T. అంటే positron Emission Tomogram	
298	14	Inteligency	Intelligenc
305	9	Decipline	Discipline
307	13	,,	,,
317	చివరిలైను	ఉతేజిత	ఉత్తేజిత

324 18వ లైనులో 'యోగి ఈమెను సాధించి' అనే వాక్యానికి ముందు "విశ్వంజీకి ధ్యానంలో కనిపించి, 'విశ్వయోగీ" అని సంబోధించి పలికిన దిగంబరి ఎవరో కాదు సాక్షాత్తు ఈమే!" అనే వాక్యం చేర్చాలి. దీనిని గురించి విశేషాలు తెలుసుకోవాలను కొనేవాళ్ళు శ్రీవిద్యాసాగర శర్మగారు రచించిన విశ్వగురు చరిత్ర 104వ పేజీలో వివరాలు గ్రహించవచ్చు.